Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Богородская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Богородская СОШ»

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс

с. Богородское -2017

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций» В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю, 525 часов на уровне основного общего образования.

Используемый учебно-методический комплекс

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2016.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2016.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

Познавательные УУД;

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные УУД;

Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и

соревновательной деятельности.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Личностные УУД;

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Предметные результаты УУД;

Учащийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

Обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Овладеет умениями:

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

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по

медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Учащийся получит возможность научиться:

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований

- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Критерии оценки успеваемости по разделам программы

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знание материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (В старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

7 класс: Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

8класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной

деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м.**6 класс**. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3х10)

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до12 мин). Бег 1500 м

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс. Бег на 2.000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки

— 12-14 м).

Гимнастика с элементами акробатики

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по од ному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон ну по одному разведением и слиянием; по во семь в движении.

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

8-9 классы. Тоже, но мальчики — с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5 класс. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

6 класс. Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

7 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

8 класс. Мальчики: из виса через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам.

9 класс. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном коле не; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок

вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

6 класс. Одновременный, двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс. Одновременный одношажный ход. По ворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шага ми и прыжком.

7 класс Остановка двумя шага ми и прыжком.

8 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствоване)

9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совешенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой ,левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

7 класс. Тоже, но с пассивным сопротивлением защитника.

8 класс Совершенствование в ос военных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов ли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

9 класс Совершенствование в ос военных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

7 класс. Перехват мяча.

8 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

9 класс. Совершенствование в ос военных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала..

9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала..

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже ос

военного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

5 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

7 класс. То же, но через сетку.

8 класс. Нижняя , верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

7-8 классы. Тоже, но позиционное на падение с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых

спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

5 класс «Пустое место», «Белые мед веди», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол, мини-гандбол, варианты игры в футбол (ознакомление с правилами игры).

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Знания о физической культуре (основы знаний)	3	3	3	3	3
2.	Лёгкая атлетика	27	27	27	27	27
3.	Спортивные игры	33	33	33	33	33
	Баскетбол	15	15	15	15	15
	Волейбол	18	18	18	18	18
4.	Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
5.	Лыжные гонки	24	24	24	24	24
6.	Итого:	105	105	105	105	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Теоритический материал	**1**
Легкая атлетика (12 ч)	Спринтерский бег. Высокий старт. П./и. «Невод»	**1**
	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	**1**
	Финиш. Встречная эстафета. Подтягивание на результат	**1**
	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые»	**1**

Метание мяча . Прыжки.	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	**1**
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Челночный бег на результат	**1**
	Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места на результат.	**1**
	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места и разбега.	**1**
	Прыжки в высоту способом перешагивания. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	**1**
	Прыжки в высоту способом перешагивания на результат (техника)	**1**
	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше»	**1**
Баскетбол (15 час.)	Презентация на тему «Баскетбол». ТБ на уроках спортивных игр. (б/б).	**1**
	Презентация на тему «Баскетбол»ТБ на уроках спортивных игр. (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал - садись»	**1**
	История возникновения баскетбола Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	**1**
	Терминология баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч»	**1**
	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	**1**
	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	**1**
	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	**1**
	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	**1**
	Нападение, (5:0) без изменения позиции игроков	**1**
	Ведение мяча с изменением направления	**1**
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	**1**
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	**1**

	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход	**1**
	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	**1**
	Бросок двумя руками от груди в движении. Взаимодействие двух игроков	**1**
	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	**1**
Гимнастика (18 ч.)	Инструктаж ТБ. Теория. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	**1**
	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	**1**
	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	**1**
	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на гимнастической скамейке П/И «Фигуры»	**1**
	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, гимнастической лестнице. Подтягивание в висе.	**1**
	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	**1**
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	**1**
	Способы регулирования физических нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/И «Удочка»	**1**
	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах .	**1**
	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/И «Кто обгонит»	**1**
	Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок:. П/И «Прыгуны и пятнашки»	**1**
	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	**1**
	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	**1**
	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
	Акробатика Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	**1**
	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	**1**
	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»	**1**

	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	**1**
	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	**1**
	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	**1**
	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	**1**
Волейбол (18 ч.)	Основы знаний по физической культуре. Инструктаж Т/Б по волейболу.	**1**
	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	**1**
	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	**1**
	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	**1**
	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	**1**
	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;	**1**
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	**1**
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	**1**
	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	**1**
	Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	**1**
	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	**1**
	Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	**1**
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	**1**
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	**1**
	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	**2**
Лёгкая атлетика (15ч)	Влияние бега на здоровье. Инструктаж, техника безопасности по л/а	**1**
	Спринтерский бег, эстафетный бег	**1**

	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Равномерный бег 6мин	
	Бег 1000 метров. П/И «Салки на марше»	**1**
	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м Равномерный бег(8мин).	**1**
	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных. Равномерный бег(9мин) П/ И «Вызов номеров»	**1**
	Бег 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	**1**
	Метание мяча на дальность**,** на заданное расстояние Равномерный бег(10мин.) Бег в гору	**1**
	Метание мяча на дальность на результат, на заданное расстояние П/и «Метко в цель»	**1**
	Метание мяча с разбега на дальность . Бег по пересечённой местности(1км)	**1**
	Метание мяча с разбега на дальность	**1**
	Равномерный бег(10мин) Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных П/ И «Посадка картофеля»	**1**
	Прыжки в длину с места на результат. Равномерный бег(10мин)	**1**
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Гладкий бег 6 минут – на результат.	**1**
	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги». Равномерный бег(9мин)	**1**
	Прыжки в длину с разбега, способом «согнув ноги»	**1**
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат	**1**
	Бег 2000 метров. П/И «Салки на марше»	**1**
Лыжная подготовка (24 ч)	ТБ на уроках лыжной подготовки. Презентация: «Лыжная подготовка»	**1**
	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	**1**
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	**1**
	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	**1**
	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	**1**
	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	**1**
	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	**1**
	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	**1**

	Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	**1**
	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	**1**
	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	**1**
	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	**1**
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	**1**
	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	**1**
	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	**1**
	Лыжные гонки – 1 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	**1**
	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	**1**
	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах , «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	**1**
	Игры и эстафеты на лыжах.	**1**
	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	**1**
	Лыжные гонки – 1 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	**1**
	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Игра «Пройди в ворота» без палок	**1**
	Игры и эстафеты на лыжах.	**1**
Итого:		**105**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 класс

№ п/п	**Тема**	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	**1**
	Высокий старт *(15–30 м).* Бег по дистанции *(40–50 м).* Специальные беговые	**1**

	упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	
	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упраж- нения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**1**
	Высокий старт *(15–30 м).* Финиширование. Бег *(3* Ч *50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**1**
	Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	**1**
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1* Ч *1)* с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	**1**
	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	**1**
	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	**1**
	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	**1**
Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	**2**
Баскетбол (16 час.)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка	**1**

	двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра *(2* Ч *2, 3* Ч *3).* Развитие координационных способностей. Терминология б/б	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* Ч *2,* *3* Ч *3).* Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра *(2* Ч *2, 3* Ч *3).* Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой *(левой)* рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение *(5 : 0).* Развитие координационных способностей	**1**

	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1).* Развитие координационных способностей	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом *(2 × 1).* Развитие координационных способностей	
Гимнастика (24 ч.) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способностей.	**1**
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	**1**
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	**1**
	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	**1**
	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис	**1**

	лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
Акробатика. Лазание (9 ч)	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	**1**
	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	**1**
	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	**1**
	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	**2**
	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с	**2**

	мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	
	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	**2**
Волейбол (18 ч.)	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. Техника безопасности 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**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	**1**
	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**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, 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**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	**1**

		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	
		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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**1**
		Стойки и передвижения игрока. Пере-	**1**

		дача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизудвумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
		Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Лёгкая атлетика (18 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Высокий старт *(15–30 м)*. Стартовый разгон, бег по дистанции *(40–50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	**2**
		Высокий старт *(15–30 м)*. Бег по дистанции *(40–50 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**2**
		Высокий старт *(15–30 м)*. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	**2**
		Высокий старт *(15–30 м)*. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	**1**
		Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	**1**
	Прыжок в высоту (10ч)	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	**3**

	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	**2**
	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**2**
	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств	**3**
Лыжная подготовка (24 ч)	Одновременный двухшажный ход	**5**
	Одновременный бесшажный ход	**4**
	Подъём "ёлочкой"	**2**
	Торможение и поворот упором	**2**
	Игры на лыжах	**2**
	Передвижение на лыжах до 3,5 км	**8**
Итого:		**105**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	**Тема**	Количество часов
Легкая атлетика (12 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт *(20–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**1**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**1**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств	**1**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств	**1**
	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	**1**
Прыжок в длину способом «согнув	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное	**1**

ноги». Метание малого мяча (4 ч)	расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	
	Прыжок в длину с 9–11 беговых 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**
	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**1**
	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**1**
Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег *(1500 м)*. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	**2**
Баскетбол (16 час.)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	**1**
	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	**1**
	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	**1**
	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	**1**

	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2, 3* Ч *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *1, 3* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* Ч *2, 3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой	**2**

	места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* Ч *2, 3* Ч *2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2, 3* Ч *3).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* Ч *1, 3* Ч *2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* Ч *1, 3* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
Гимнастика (21 ч.) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	**1**
	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	**1**
	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической	**1**

	палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**1**
	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	**1**
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**2**
	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**2**
	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**2**
Акробатика. Лазание (9 ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**5**
	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**4**
Волейбол (16 ч.)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	**2**

	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	**2**
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**3**
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар)*. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	**3**
Лёгкая атлетика (18 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**2**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**2**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**2**
	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	**1**

	Челночный бег *(3 Ч 10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	
	Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	**1**
Прыжок в высоту (10ч)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	**3**
	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**3**
	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**4**
Лыжная подготовка (24 ч)	Одновременный одношажный ход	**5**
	Подъём в гору скользящим шагом.	**4**
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	**2**
	Поворот на месте махом.	**2**
	Игры на лыжах	**2**
	Передвижение на лыжах до 4 км	**8**
Итого:		**105**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№ п/п	**Тема**	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Низкий старт *(30–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	**1**
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**1**
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег, передача эстафетной	**1**

	палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**1**
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**1**
	Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**1**
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**1**
	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**1**
	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**1**
	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	**1**
Бег на средние дистанции	Бег *(1500 м – д., 2000 м – м.)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	**1**
Баскетбол (16 час.)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи	**1**

	мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 Ч 2, 3 Ч 3, 4 Ч 4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное	**1**

	нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1, 3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1, 3* Ч *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1, 3* Ч *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* Ч *1, 3* Ч *2, 4 × 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	**2**
	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв *(3* Ч *1, 3* Ч *2, 4 × 2)*. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**2**
Гимнастика (21 ч.) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	**2**

	Развитие силовых способностей. Техника безопасности	
	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**2**
	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**1**
	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	**1**
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	**2**
	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**2**
	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
Акробатика. Лазание (9 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	**2**

	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	**2**
	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	**2**
	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей	**3**
Волейбол (16 ч.)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**2**
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через	**2**

	сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	
	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	**1**
	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**1**
	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	**1**
	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	**1**
<u>Лёгкая атлетика (18 ч)</u> Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Низкий старт *(30–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**2**
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег *(круговая эстафета)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	**2**
	Низкий старт *(30–40 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	**2**

	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
	Бег на результат *(60 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**2**
Прыжок в высоту (10ч)	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	**3**
	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**3**
	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**2**
	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	**2**
Лыжная подготовка (23 ч)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	**5**
	Коньковый ход	**4**
	Торможение и поворот "плугом"	**2**
	Подъём в гору скользящим шагом.	**2**
	Игры на лыжах	**2**
	Передвижение на лыжах до 4,5 км	**8**
Итого:		**105**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Легкая атлетика (11 ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**1**
	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	**1**

	качеств. Основы обучения двигательным действиям	
	Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**1**
	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	**1**
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (6ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	**1**
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**2**
	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	**2**
Бег на средние дистанции	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	**1**
	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	**1**
Волейбол (16 час.)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных	**1**

	передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**1**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**2**
	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	**2**
	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	**2**

	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	
	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	**2**
Гимнастика (21 ч.) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	**2**
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	**1**
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	**1**
	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**1**
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**1**
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с пред-метами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	**2**
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема.	**1**

	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	**1**
Акробатика. Лазание (9 ч)	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**2**
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**2**
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**2**
	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	**3**
Баскетбол (16 ч.)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	**2**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	**2**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	**2**

	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра	
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3)*. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2* Ч *2)*. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* Ч *3)*. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4* Ч *4)*. Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (*3* Ч *2, 4* Ч *3)*. Учебная игра	**1**

	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	**1**
	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	**1**
<u>Лёгкая атлетика (18 ч)</u> Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег *(передача палочки)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**2**
	Низкий старт *(до 30 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Эстафетный бег *(передача палочки)*. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**2**
	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	**2**
	Низкий старт *(до 30 м)*. Бег по дистанции *(70–80 м)*. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**2**
	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
Прыжок в высоту (8ч)	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**3**

	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**3**
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**2**
Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	**1**
	Бег *(2000 м – м. и 1500 м – д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	**1**
<u>Лыжная подготовка (23 ч)</u>	Попеременный четырехшажный ход	**5**
	Переход с попеременных ходов на одновременные	**4**
	Преодоление контруклонов	**2**
	Подъём в гору скользящим шагом.	**2**
	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	**2**
	Передвижение на лыжах до 5 км	**8**
Итого:		**105**

Прошнуровано
пронумеровано
скреплено печатью
_____листов
Директор школы
_____
Н.Н.Каторгина
«29» 08 20 17 г.