

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Пудлинговская основная школа»

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете.  
Протокол педсовета  
№ 1 от 30.08.2021 года.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Пудлинговская ОШ

 / Д.К.Садыков/

Приказ № 80 от 31.08.2021 года

Рабочая программа

**Предметная область:** Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности

**Учебный предмет:** физическая культура  
**класс: 5-9 класс**

на 2021-2022 учебный год

ГО Красноуфимск

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению

культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### ***Предметные результаты***

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, рече двигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов

спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических

качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).



**Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1.1	<i>История физической культуры История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)</i>	В процессе урока				
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
1.3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
3.3	Гимнастика с основами акробатики	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>
3.4	Легкая атлетика	<b>21ч</b>	<b>12ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>	<b>21ч</b>
3.5	Спортивные игры:	<b>33ч</b>	<b>27ч</b>	<b>33ч</b>	<b>33ч</b>	<b>33ч</b>
	Баскетбол	15ч	15ч	15ч	15	15ч
	Волейбол	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
3.6	Мини-футбол	6ч	2ч	6ч	6ч	6ч
3.7	Лыжная подготовка	26ч	26ч	26ч	26ч	26ч
3.8	Плавание	4ч	17ч	4ч	4ч	4ч
<b>Всего:</b>		<b>105ч</b>	<b>105ч</b>	<b>105ч</b>	<b>105ч</b>	<b>105ч</b>

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м); встречная эстафета. ОРУ. Инструктаж Т.Б.. Исторические данные олимпийских игр и о создании и развитии ГТО	1
2	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
5	Прыжок в длину с места(способом "согнув ноги". Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1
8	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1
9	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
10	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры .	1

12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
II.	<b>Спортивные игры Баскетбол</b>	15
13	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча 2мя руками от груди на месте. Инструктаж	1
14	Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. Игра в мини-баскетбол	1
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места.	1
16	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении.	1
17	Ведение, броски(повтор.), позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. Учебная игра	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра	1
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1

21	Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
22	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	1
25	Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол	1
26	Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. Игра в баскетбол.	1
27	Броски мяча в кольцо .Игра в баскетбол	1
III.	<b>Гимнастика</b>	21
28	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж	1

29	Перестроение из колонны по 1 в кол. по 4. Кувырок вперед. Эстафеты.	1
30	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке	1
31	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату	1
32	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Акробатические комбинации. Лазание по канату, гимн. стенке. Прыжки на скакалке.	1
34	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату	1
35	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату	1
36	ОРУ. Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
37	ОРУ в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1

38	Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке	1
39	ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. Подвижные игры. Эстафеты.	1
40	ОРУ. Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	1
43	Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты. профилактика травматизма и подготовка мест занятий	1
44	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке..	1
45	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке.	1
46	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке.	1
47	ОРУ с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимн скамейке	1
48	ОРУ. Эстафеты, подвижные игры.	1
IV.	<b>Лыжная подготовка</b>	26
49	Инструктаж. Скользящий шаг без палок. Одновременный беспажный ход.	1

50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
51	ОРУ. Подвижные игры. " Веребочка под ногами"	1
52	Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	1
53	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	1
54	ОРУ. Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"	1
55	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	1
56	Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	1
57	ОРУ. Подвижные игры. " Лыжники на места!"	1
58	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	1
59	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
60	ОРУ. Подвижные игры. " Передал - садись"	1
61	Одновременные хода. Спуски со склона.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
63	ОРУ. Подвижные игры. "Мяч ловцу"	1
64	Прохождение на скорость дистанции 1 км.	1



65	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
66	ОРУ. Спортивные игры "Пионербол"	1
67	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход(3 км)	1
68	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». Прохождение дистанции 3 км	1
69	ОРУ. Подвижные игры. " Тяни за булавь"	1
70	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
71	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
72	ОРУ. Подвижные игры. "Лапта"	1
73	Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	1
74	Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой"	1

V.	<b>Плавание</b>	4
75	Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	1
76	Стартовый прыжок, ТБ на водоемах	1
77	Оказание первой помощи утопающим	1
78	Закаливание на водоемах	1
VI.	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	12
79	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по Технике Безопасности.	1
80	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
82	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передачи мяча двумя руками в парах и через сетку	1

85	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1
87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание	1
90	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VII.	<b>Легкая атлетика</b>	9
91	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (30-40 м); специальные беговые упражнения. Инструктаж	1
92	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
93	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ	1
94	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м	1
95	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
96	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег	1
97	кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1

98	кроссовая подготовка. Эстафетный бег	1
99	специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	1
VIII.	<b>Мини- футбол</b>	6
100	Равномерный бег до 10 минут. Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1
101	Бег 1000 метров. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-футбол	1
102	Бег 1500 метров. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1
103	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
104	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
105	Равномерный бег до 10 минут. Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

**\*ОРУ –общеразвивающие упражнения**

**Тематическое планирование**  
**6 класс**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
I.	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м); встречная эстафета. ОРУ.* Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения (барьерный и эстафетный бег). Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивная ходьба	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	1
5	Прыжок в длину с места (способом "согнув ноги". Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 5-6 м. Олимпийские игры древности	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения (барьерный и эстафетный бег). Бег на 300 – 500 м.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба. Основные этапы развития физической культуры в России	1
8	Кроссовый бег 10 минут. Преодоление препятствий. Прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры.	1
9	Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.	1
10	Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1

II.	Баскетбол	15
13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча 2мя руками от груди на месте. ТБ по баскетболу. Нормы этического общения в игровой и соревновательной деятельности	1
14	Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. Игра в мини-баскетбол	1
15	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Правила соревнований по баскетболу.	1
16	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении.	1
17	Ведение, броски(повтор.), позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. Учебная игра	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра	1
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
20	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
21	Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
22	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	1
23	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	1
25	Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1

26	Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. Игра в баскетбол.	1
27	Броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Гимнастика для глаз.	1
III.	<b>Гимнастика</b>	21
28	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж ТБ по гимнастике	1
29	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. Кувырок вперед, перевороты. Эстафеты.	1
30	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке	1
31	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату	1
32	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, прыжки с поворотами. Лазание по гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий. Элементы релаксации и аутотренинга	1
33	Акробатическая комбинация. Лазание по канату, гимнастической стенке. Прыжки на скакалке.	1
34	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1
35	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	1
36	ОРУ. Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения для регулирования массы тела.	1
37	ОРУ в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
38	Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
39	ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. Подвижные игры. Эстафеты. Гимнастическая полоса	1

	препятствий	
40	ОРУ. Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры. Танцевальные движения. Упражнения из современных оздоровительных систем.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Танцевальные движения. Способы закаливания организма.	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку. Танцевальные движения	1
43	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
44	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
45	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
46	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
47	Эстафеты. Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки и соскоки	1
48	Гимнастическая полоса препятствий	1
IV.	<b>Лыжная подготовка</b>	26
49	Инструктаж по Т.Б. Одновременный бесшажный ход. Основы туристической подготовки. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
50	ОРУ. Подвижные игры. " Веребочка под ногами"	1
51	Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	1
52	Подъем «полуелочкой» , торможение «плугом».	1



53	ОРУ. Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"Элементы национальных видов спорта	1
54	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	1
55	Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	1
56	ОРУ. Подвижные игры. " Лыжники на места!"	1
57	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	1
58	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
59	ОРУ. Подвижные игры. " Передал-садись"	1
60	Одновременные хода. Спуски со склона. Способы массажа организма	1
61	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
62	ОРУ. Подвижные игры. "Мяч ловцу". Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры	1
63	Прохождение на скорость дистанции 1 км.	1
64	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	1
65	ОРУ. Спортивные игры "Пионербол"	1
66	Повороты переступанием . Попеременный двухшажный ход(3 км)	1
67	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». Пр. дист 3 км	1
68	ОРУ. Подвижные игры. " Тяни за булавь"	1
69	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1

70	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
71	ОРУ. Подвижные игры. "Лапта"	1
72	Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	1
73	Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой"	1
74	Прохождение дистанции 2 км.	1
V.	<b>Волейбол</b>	12
75	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по ТБ.	1
76	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча . Игра по упрощенным правилам. Прием мяча после подачи.	1
77	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
78	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
80	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передачи мяча двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча после подачи	1
81	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения . Игра по упрощенным правилам	1
83	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
85	Передачи мяча через сетку в парах . Игра по упрощенным правилам. Подтягивание.	1

86	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VI.	<b>Плавание</b>	17
87	Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	1
88	Оказание первой помощи утопающим	1
89	Ходить от бортика к бортику	1
90	Погружение в воду с головой ходьба и бег	1
91	Погружение в воду с головой, задержав дыхание .	1
92	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег	1
93	Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»	1
94	Бег «Лошадки» по бассейну погружение с головой с опорой выдох в воду с пузырями открывание глаз лежание на груди с упором на руки.	1
95	Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук упражнение «Кто быстрее»	1
96	Погружение с головой с выдохом ходьба друг за другом	1
97	Самостоятельно окунаться бег и ходьба в разных направлениях по сигналу	1

	упражнение «Медуза»	
98	Упражнение за задержку дыхания с опорой погружение с головой	1
99	Падать в воду по сигналу упражнение на лежание по сигналу	1
100	Произвольно окунаться выдохи в воду с поворотом головы согласование работы ног с дыханием на груди скольжение на спине гребки руками стоя игра «Фонтан»	1
101	Подпрыгивание в обруч лежание на груди с опорой движения ног с выдохом садиться на дно плавание на груди с движением ног Игра «Море волнуется»	1
102	Лежание на груди движение ног в кроле выдохи в воду с поворотом головы скольжение на груди с работой ног игра «Поезд в туннель»	1
103	Всплывание и лежание на воде по выбору скольжение на груди скольжение на спине игра «Водолазы»	1
VII.	<b>Мини- футбол</b>	2
104	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

105	Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1
-----	--	---

\*ОРУ - обще-развивающие упражнения

**7 класс**

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ*. Инструктаж по Т.Б. спортивная ходьба	1
2	Низкий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1
3	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, барьерный бег.	1
4	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Прыжок в высоту с разбега	1
5	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Игра в лапту.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	1
8	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1
9	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Борьерный бег. Спортивные игры.	1
11	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры	1
12	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры	1

II.	<b>Баскетбол</b>	15
13	Т.Б.по баскетболу. Передвижение игрока, повороты, остановки с мячом.. нормы этнического общения.	1
14	Передвижение игрока, повороты, передачи мяча на месте. Ведение мяча с разной высоты отскока.	1
15	Ведение мяча на месте с разной высоты отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
16	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками с низу.	1
17	Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча 2 мя руками от головы с места с сопротивлением.	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способом в парах в движении. Быстрый прорыв 2-1. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок . Передачи мяча в движении с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
20	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
21	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
22	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2-1, 3-2. Учебная игра. Действия нападающих против нескольких защитников.	1

23	Передача мяча в тройках со сменой мест.Штрафной бросок. Игровые задания 2-2, 3-2. Учебная игра.	1
24	Передача мяча в тройках со сменой мест.Штрафной бросок. Игровые задания 2-2, 3-2. Учебная игра.	1
25	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.	1
26	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2-1,3-1. Учебная игра.	1
27	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2-1,3-1. Учебная игра. Штрафной бросок	1
III.	<b>Гимнастика</b>	21
28	Инструктаж ТБ .Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: "Полоборота направо, налево! "Эстафеты	1
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя( д.). ОРУ с предметами.	1
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики). Кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя( девочки).Прыжки с переворотами. ОРУ с предметами	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Перевороты. Лазание по канату в два приема. Мост из положения стоя.	1
32	Кувырок. вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по канату в два приема. Мост из положения стоя	1
33	Акробатическая комбинация. Лазание по канату	1



34	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь( девочки). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	1
35	Опорный прыжок, согнув ноги(мальчики). Прыжок ноги врозь( девочки). Эстафеты.	1
36	Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, соскоки	1
37	Висы, упоры, махи, перемахи, повороты, соскоки	1
38	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
39	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
40	Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
41	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
42	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	1
43	Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты	1
44	ОРУ. Выполнение упражнений по станциям .Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
45	ОРУ. Выполнение упражнений по станциям. Регулирование массы тела и формирования телосложения.	1
46	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, элементы релаксации и аутотренинга.	1
47	Комплексы упр. развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и	1

	дыхательной систем.	
48	Комплекс упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физ. культуры.	1
IV.	<b>Лыжная подготовка</b>	26
49	Инструктаж по Т.Б. Олимпийские игры современности. Основы туристической подготовки.	1
50	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
51	ОРУ. Игра в волейбол	1
52	Бесшажные хода. Прохождение дистанции 2 км.	1
53	Подъем «елочкой» , торможение и поворот «упором».	1
54	ОРУ. Спортивные игры	1
55	Основной и стартовый вариант одновременного одношажного хода, прохождение дистанции 2 км.	1
56	Эстафеты с передачей палок, разворот на месте махом.	1
57	ОРУ. Спортивные игры	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы,подъем в гору "елочкой"	1
59	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой».	1
60	ОРУ. Спортивные игры	1
61	Одновременные хода. Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км	1

62	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
63	ОРУ. Подвижные игры	1
64	Похождение на скорость дистанции 2 км.	1
65	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой».	1
66	ОРУ. Спортивные игры	1
67	Попеременным двухшажным ходом прохождение дистанции 3 км, поворот и торможение упором	1
68	Торможение и поворот «упором», подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1
69	ОРУ. Подвижные игры	1
70	Попеременным двухшажным ходом прохождение дистанции 3 км, поворот и торможение упором	1
71	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	1
72	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	1
73	ОРУ. Спортивные игры	1
74	Прохождение на скорость дистанции 3 км.	1
V.	<b>Плавание</b>	4
75	Правила ТБ на занятиях плаванием, основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Физические качества, физическая нагрузка.	1

76	Обеспечение безопасности человека на водоемах, названия плавательных упражнений, способов плавания.	1
77	Требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма.	1
78	Роль занятий плаванием для физического развития.	1
VI.	<b>Волейбол</b>	12
79	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1
80	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
81	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
82	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
84	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча. снизу двумя руками в парах. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
85	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных. Элементов( прием, передача, удар)	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1
87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах .Игра по упрощенным правилам. Подтягивание .	1
90	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	1
VII.	<b>Легкая атлетика</b>	9
91	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. (эстафетный и барьерный бег)	1
92	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
93	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1

94	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1
95	Прыжок в длину с места. Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов.	1
96	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов.	1
97	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Игра в лапту.Элементы техники национальных видов спорта.	1
98	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры	1
99	Равномерный бег до 10 минут. Прыжок в высоту с разбега.	1
VIII.	<b>Мини-Футбол</b>	6
100	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты	1
101	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Правила соревнований по футболу.	1
102	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
103	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
104	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
105	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1

\*ОРУ - обще-развивающие упражнения

## 8 класс

№ п/п	Название раздела , темы	Кол-во часов
I.	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ*. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба 300м. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба 300м. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	1
3	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. (барьерный бег, эстафетный бег). Кросс 6 мин. Игра в футбол.	1
4	Тест на силу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. Элементы техники национальных видов спорта,	1
5	Бег на результат 60 м. ОРУ.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тест на силу. Игра в футбол.	1
7	Прыжок в длину с места. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
8	Бег 10 минут. ОРУ. Барьерный бег. Олимпийские игры древности и современности.	1
9	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол.. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
10	Бег 15 минут. Барьерный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. Прыжок в длину с разбега.	1
11	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры. Прыжок в высоту с разбега	1
12	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
II.	<b>Баскетбол</b>	15
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя	1

	руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Инструктаж по Т. Б.	
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита.	1
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.	1
16	Учебная игра .Правила игры в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	1
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
19	Учебная игра. Действия нападающего против нескольких защитников.	1
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	1
22	Учебная игра. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра.	1
24	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
27	Учебная игра. Олимпийские игры древности.	1

III.	<b>Гимнастика</b>	21
28	Инструктаж по Т.Б .Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Опорный прыжок через козла. М. согнув ноги (козел в длину высота 110 см.). Д. прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину).	1
29	Опорный прыжок, лазание по канату. Ору. Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
30	Опорный прыжок. Лазание по канату. Комплекс дыхательной гимнастики. Правила соревнований по гимнастике. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдением физической нагрузки.	1
31	ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. Лазание по канату. Комплекс гимнастики для глаз.	1
32	ОРУ. Опорный прыжок (зачет). Комплекс упражнений для физкультпауз и физкультминуток.	1
33	ОРУ. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
34	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок. Переворот боком. (М.). ОРУ в движении. Развитие гибкости. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
35	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, перевороты боком. (М.). ОРУ в движении. Развитие гибкости. Комплекс регулирования массы тела и формирование телосложения.	1
36	Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Комплекс для регулирования массы тела.	1
37	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Основные этапы развития физической культуры в России.	1
38	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.) переворот боком. Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) .	1
39	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М.) переворот боком. Мост и поворот в упор на одном колене (Д.)	1
40	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
41	Длинный кувырок, стойка на голове (М.). Мост и поворот в упор на одном колене (Д.) Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
42	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Комплексы из современных оздоровительных систем физического	1



	воспитания, адаптивной физической культуры.	
43	ОРУ. Комбинации в равновесии.	1
44	Эстафеты. Игра в лапту. Правила игры в лапту.	1
45	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
46	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
47	ОРУ. Комбинации в равновесии на гимнастической рейке	1
48	Комбинации в равновесии гимнастической рейке. Танцевальные движения.	1
IV.	<b>Лыжная подготовка</b>	26
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
51	Скользкий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием в движении.	1
52	ОРУ. Игра в волейбол	1
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
54	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3 км.	1
55	Игра в баскетбол	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км	1
57	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход	1
58	Двусторонняя игра	1
59	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
60	Подъем «полуелочкой». Спуски со склона, торможение и поворот «плугом».	1
61	Игра в баскетбол	1
62	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	1
63	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3 км	1
64	Двусторонняя игра	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход.	1
66	Одновременные ходы (повторение). Прохождение дистанции 3 км.	1
67	Игра в баскетбол	1
68	Попеременный двухшажный ход (совершенствование), прохождение дистанции 3 км	1

69	Коньковый ход (повторение), прохождение дистанции 3 км.	1
70	Игра в волейбол	1
71	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Простейшие приемы самомассажа.	1
72	Игра в баскетбол	1
73	Прохождение дистанции до 4,5км	1
74	Торможение и поворот «упором». Прохождение дистанции 3км.	1
V.	<b>Плавание</b>	4
75	Правила ТБ на занятиях плаванием, основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс	1
76	Обеспечение безопасности человека на водоемах, названия плавательных упражнений, способов плавания.	1
77	Требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма.	1
78	Кроль на груди и спине, брасс.	1
VI.	<b>Волейбол</b>	12
79	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам	1
80	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
81	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
82	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
83	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
84	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1

85	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	1
87	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	1
89	Передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание .	1
90	Тест на гибкость. Игра в волейбол.	1
VII.	<b>Легкая атлетика</b>	9
91	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
92	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 6 мин. Игра в мини-футбол. Правила соревнований по легкой атлетике.	1
93	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения (эстафетный и барьерный бег). Тест на гибкость .. Игра в лапту.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	1
95	Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Бег на 300-500 м.	1
96	Бег 10 минут. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1
97	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
98	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
99	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
VIII.	<b>Мини- Футбол</b>	6
100	Инструктаж ТБ .Ведение мяча	1
101	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
102	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1

103	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
104	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
105	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1

**\*ОРУ** - обще-развивающие упражнения

## 9 класс

№ п/п	Название раздела ,темы	Кол-во часов
I.	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые (эстафетный и барьерный бег) упражнения. Т.Б. по легкой атлетике. Этапы развития Ф.К в России	1
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения(барьерный бег)	1
3	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Кросс 6 мин.	1
4	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра в лапту	1
5	Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1
7	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1
8	Бег 10 минут. ОРУ. Игра в лапту	1
9	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в высоту с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	1
11	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Олимпийские игры современности.	1
12	Бег 2000метров на результат. ОРУ. Спортивные игры. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
II.	<b>Баскетбол</b>	15
13	Сочетание приемов передв.и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками . ТБ по баскетболу	1
14	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча на месте, в движении.	1
15	Учебная игра. Подтягивание . Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с	1

	сопротивлением. Броски в кольцо.	
17	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в движении пар.	1
18	Учебная игра. Тест на гибкость	1
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
20	Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4.	1
21	Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3	1
22	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	1
23	. Штрафной бросок. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра Действия нападающего против нескольких защитников..	1
24	Учебная игра. Сочетание приемов передач, ведения, и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
25	. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Комплексы упражнений для сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
26	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
27	Учебная игра. Народная игра"Займи место"	1
III.	<b>Гимнастика</b>	21
28	Инструктаж Т.Б по гимнастике .Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. Приемы самомассажа	1
29	Из упора присев ст. на руках и голове.( мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат( д.). ОРУ в движении.	1
30	ОРУ. Прыжки на скакалке. Из упора присев ст. на руках и голове. Длинный кувырок с 3 х шагов разбега(м.). Равновесие.на 1ой, кувырок назад .	1
31	ОРУ. Кувырок вперед, длинный.кувырок вперед прыжком.(м.). Равновесие на 1ой, выпад вперед, кувырок .вперед. .Кувырок назад в полушпагат.(девочки)	1
32	ОРУ. Стойка на голове и руках , кувырок вперед прыжком(м), равновесие.на 1ой, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат.(д)	1
33	ОРУ в движении. Акробатическая комбинация(зачет). Лазание по канату.	1
34	Опорный прыжок согнув ноги( гимнастический конь в длину( высота 105-115 см)мал.Опорный прыжок боком через гимнастического коня( конь в шир). Дев. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-	1

	двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня( конь в ширину) дев.Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
36	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня( конь в ширину) девочки	1
37	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Оп. прыжок боком через гимнастического коня( конь в ширину) дев.	1
38	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги мальчики. Опорный прыжок боком через гимнастического коня девочки(зачет)	1
39	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом	1
40	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом.)	1
41	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом.)	1
42	Лазание по канату в два, три приема , упражнения в равновесии(прыжки, повороты, сед углом	1
43	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
44	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической ска Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке мейке	1
45	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
46	Девочки- стилизованные ОРУ , танцевальные шаги( мягкий шаг, высокий шаг, приставной, шаг галопа, шаг польки). М.- упражнения на гимнастической скамейке	1
47	Упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, элементы релаксации и аутотренинга.	1
48	Упражнения из современных оздоровительных систем, простейшие способы самомассажа.	1
IV.	<b>Лыжная подготовка</b>	26
49	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1

51	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра " Кто первый?"	1
53	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом. Способы закаливания, простейшие приемы самомассажа	1
54	Одновременный бесшажный ход, поворот переступанием, прохождени дистанции 2 км.	1
55	ОРУ. Игра в волейбол. Основы туристической подготовки	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
58	ОРУ. Спортивные игры	1
59	Подъем «полуелочкой» . Спуски со склона, торможение и поворот «плугом».	1
60	Переход с одного хода на другой, прохождение дистанции 2 км.	1
61	ОРУ. Игра в баскетбол . Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	1
62	Торможение и поворот « упором». Прохождение дистанции 3 км.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход.	1
64	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра" Займи место"Элементы техники национальных видов спорта	1
65	Одновременные ходы (повторение). Прохождение дистанции 3 км.	1
66	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	1
67	ОРУ. Спортивные игры. Гимнастика для глаз.	1
68	Коньковый ход (повторение), прохождение дистанции 3 км	1
69	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
70	ОРУ. Игра в волейбол. Элементы релаксации и аутотренинга	1
71	Прохождение дистанции 2, 3 км. на скорость	1
72	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
73	Спуски со склона, торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
74	ОРУ. Спортивные игры. Народная игра "Клек". Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1
V.	<b>Плавание</b>	4
75	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Приемы оказания помощи утопающим	1



76	Причины несчастных случаев на воде и гибели людей, приемы освобождения от захватов утопающего.	1
77	Первая помощь до прибытия врача, предупреждение несчастных случаев на воде.	1
78	Презентации работ учащихся по теме " Плавание"	1
VI.	<b>Волейбол</b>	12
79	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Инструктаж по ТБ.	1
80	Перемещение игрока. Передачи мяча в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	1
81	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
82	Передачи мяча в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
83	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
84	Верхняя прямая подача, прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
85	Передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
86	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах	1
87	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	1
88	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	1
89	Индивидуальное блокирование в прыжке с места, подачи мяча. Учебная игра	1
90	Приемы мяча с подачи	1
VII.	<b>Легкая атлетика</b>	6
91	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
92	Бег на результат 30 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная ходьба	1
93	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения(эстафетный и барьерный бег). Развитие скоростных качеств. Игра в лапту.	1
94	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега.	1
95	Прыжок в длину с места на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Бег на 300-500 м.	1
96	Кроссовый бег. ОРУ. Подтягивание	1
97	Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Спортивные игры.	1
98	Прыжок в длину с разбега	1
99	Кроссовая подготовка	1

VIII.	<b>Мини-Футбол</b>	6
100	Инструктаж ТБ . Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой.	1
101	Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты.	1
102	Бег 1500 метров. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	1
103	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
104	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	1
105	Равномерный бег до 10 минут. .Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	1

