

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №3»

Принято на педагогическом совете,
протокол № 1 от 30.08.2017г.

Утверждаю:
директор МАОУ СШ 3
приказ № 196 от «30» августа 2017г.



 / И.А.Дубовская
(подпись руководителя образовательной организации)

Рабочая программа
Физическая культура
основное общее образование

г. Красноуфимск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

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

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

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

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

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

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

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

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

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

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

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

Элементы техники национальных видов спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры ученик должен:
Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само - массажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движения;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Бег на результат (30м)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых качеств
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (<i>1 x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-

		силовых качеств
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
11	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
12	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол
13	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»
14	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
15	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
16	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
17	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б
18	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б
19	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.

		Игра в мини- волейбол
20	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол
21	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол
22	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
24	Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
24	Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
25	Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта.
26	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»
27	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»
28	Висы. Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по

	упражнения	четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей
29	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей
30	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
31	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.), перевороты. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
32	Опорные прыжки. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Опорные прыжки. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие

		силовых способностей
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
38	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
39	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
40	Акробатика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей
41	Акробатика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
42	Акробатика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
43	Акробатика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга
44	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

		Правила ТБ при игре в баскетбола
45	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола
46	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
47	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств
48	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий
49	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Учить бесшажному одновременному ходу. Встречная эстафета с этапом до 100м. пройти в медленном темпе 1000м.
50	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Учить бесшажному одновременному ходу. Встречная эстафета с этапом до 100м. пройти в медленном темпе 1000м.
51	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Обучение одновременного двухшажного хода. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100м. пройти в медленном темпе 1000м.
52	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Обучение одновременного двухшажного хода. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета с этапом до 100м. пройти в медленном темпе 1000м.

53	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Изучение техники одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции 1 км. Принятие на оценку техники одновременного двухшажного хода.
54	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Изучение техники одновременного бесшажного хода во время прохождения дистанции 1 км. Принятие на оценку техники одновременного двухшажного хода.
55	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью. Принятие на оценку техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Изучение техники подъема «ёлочкой»
56	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью. Принятие на оценку техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности. Изучение техники подъема «ёлочкой»
57	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «ёлочкой» на оценку Спуск в средней стойке. Изучение техники поротом переступанием. Пройти дистанцию 2 км в медленном темпе с использованием изученных ходов.
58	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «ёлочкой» на оценку Спуск в средней стойке. Изучение техники поротом переступанием. Пройти дистанцию 2 км в медленном темпе с использованием изученных ходов.
59	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники поворотов переступанием на оценку. Спуск в средней стойке. Прохождение дистанцию 2 км в среднем темпе с использованием изученных ходов. Изучение техники торможения плугом.
60	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники поворотов переступанием на оценку. Спуск в средней стойке. Прохождение дистанцию 2 км в среднем темпе с использованием изученных ходов. Изучение техники торможения плугом.
61	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе
62	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе

63	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.
64	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.
65	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.
66	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.
67	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ
68	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
69	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
70	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
71	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
72	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в

		движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
73	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
74	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
75	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
76	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
77	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
78	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников
79	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
80	Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над

		собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
81	Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
82	Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол
83	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
84	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
85	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
86	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
87	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
88	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение - остановка - бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств

89	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
90	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств
91	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
92	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
93	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
94	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
95	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
96	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
97	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные

	ции	беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>). <i>Бег на результат (30м)</i> . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.
100	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
101	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
102	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа
103	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
104	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
105	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых

		качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

1	Спринтерский бег, эстафетный бег	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
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (30м). Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжки в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила

		соревнований в метании
10	Бег на средние дистанции	Бег (<i>1000 м</i>). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки
11	Бег на средние дистанции	Бег (<i>1000 м</i>). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.
12	Баскетбол	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
13	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от гру
14	Баскетбол	ди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
15	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
16	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
17	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
18	Баскетбол	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
19	Баскетбол	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
20	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б
21	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола
22	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
23	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей
24	Баскетбол	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 парах на месте и в движении. Игра (2x2, 3 x 3). Развитие координационных способностей
25	Баскетбол	
26	Баскетбол	
27	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Упражнения

		культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
28	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.
29	Висы. Строевые упражнения	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
30	Висы. Строевые упражнения	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
31	Висы. Строевые упражнения	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
32	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нош врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей
33	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нош врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей
34	Висы. Строевые упражнения	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры
35	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей

36	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
37	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
38	Опорный прыжок, строевые упражнения	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
39	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
40	Опорный прыжок, строевые упражнения	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения
41	Акробатика. Лазание	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)
42	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей
43	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей
44	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей

45	Акробатика. Лазание	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей
46	Акробатика. Лазание	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей. Элементы техники национальных видов спорта.
47	Волейбол	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
48	Волейбол	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
49	Волейбол	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. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и образные игры.
50	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Инструктаж по ТБ. Повторение лыжных ходов, изученных в 5 классе. Изучение техники одновременного двухшажного хода. Прохождение со средней скоростью 1 км. Основные способы передвижения на лыжах
51	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Инструктаж по ТБ. Повторение лыжных ходов, изученных в 5 классе. Изучение техники одновременного двухшажного хода. Прохождение со средней скоростью 1 км.
52	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники лыжных ходов. Принять на оценку техники одновременно двухшажного. Изучение техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе
53	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники лыжных ходов. Принять на оценку техники одновременно двухшажного. Изучение техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе

54	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники лыжных ходов. Принятие на оценку техники одновременного одношажного хода. Изучение техники подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции 2км в среднем темпе
55	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники лыжных ходов. Принятие на оценку техники одновременного одношажного хода. Изучение техники подъема «ёлочкой». Прохождение дистанции 2км в среднем темпе
56	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «ёлочкой» на оценку. Изучение техники торможения и поворотов плугом. Прохождение дистанции 2км с2-3 ускорениями
57	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «ёлочкой» на оценку. Изучение техники торможения и поворотов плугом. Прохождение дистанции 2км с2-3 ускорениями
58	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники торможения и поворотов плугом. Изучение техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе
59	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники торможения и поворотов плугом. Изучение техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе
60	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие на оценку техники торможения и повороты плугом. Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями
61	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие на оценку техники торможения и повороты плугом. Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями
62	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие на оценку техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км на время
63	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие на оценку техники подъема скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км на время
64	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Изучение техники поворотов упором. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Прохождение подъемов и спусков на скорость
65	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Изучение техники поворотов упором. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе. Прохождение подъемов и

		спусков на скорость
66	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты с этапами до 200м с палками и без
67	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты с этапами до 200м с палками и без
68	Волейбол	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
69	Волейбол	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
70	Волейбол	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
71	Волейбол	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
72	Волейбол	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
73	Волейбол	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

74	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
75	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
76	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам
77	Волейбол	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
78	Волейбол	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
79	Волейбол	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
80	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча

		снизу двумя 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
81	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя 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
82	Волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). 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
83	Волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). 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
84	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей
85	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) 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
86	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) 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
87	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) 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
88	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) 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
89	Баскетбол	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
90	Баскетбол	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
91	Баскетбол	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
92	Баскетбол	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
93	Баскетбол	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 x 1). Развитие координационных способностей
94	Баскетбол	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. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе
95	Баскетбол	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 x 1). Развитие координационных способностей
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	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
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40—50м). Специальные беговые упражнения, ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег на результат (30м)
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений
99	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
100	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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. Теоретические

		занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание малого мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
103	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
104	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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
105	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20- 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эффекты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3* 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на короткие дистанции. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.

3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств.
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	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.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	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.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка
10	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции
11	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции
12	Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на

		<p>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.</p>
13	Баскетбол	<p>Передвижение 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.</p>
14	Баскетбол	<p>Передвижение 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.</p>
15	Баскетбол	<p>Передвижение 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. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>
16	Баскетбол	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой о плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.</p>
17	Баскетбол	<p>Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой о плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.</p>

18	Баскетбол	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта
19	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
20	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
21	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
22	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	Баскетбол	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. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый

		прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
27	Висы. Строевые упражнения	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
28	Висы. Строевые упражнения	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
29	Висы. Строевые упражнения	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
30	Висы. Строевые упражнения	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
31	Висы. Строевые упражнения	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.
32	Висы. Строевые упражнения	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем
33	Опорный прыжок	Опорные прыжки способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий
34	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
35	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
36	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
37	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

38	Опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения
39	Акробатика. Лазание	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
40	Акробатика. Лазание	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
41	Акробатика. Лазание	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
42	Акробатика. Лазание	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
43	Акробатика. Лазание	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
44	Акробатика. Лазание	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
45	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
46	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
47	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным

		правилам. Техника безопасности.
48	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Правила техники безопасности. Принятие техники попеременного двухшажного хода на оценку, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.
49	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Правила техники безопасности. Принятие техники попеременного двухшажного хода на оценку, совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.
50	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного двухшажного хода на оценку, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.
51	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного двухшажного хода на оценку, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.
52	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного бесшажного хода на оценку, совершенствование техники одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км на скорость.
53	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного бесшажного хода на оценку, совершенствование техники одновременного одношажного хода. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 1 км на скорость.
54	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного одношажного хода на оценку, совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе
55	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники одновременного одношажного хода на оценку, совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе

56	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема в гору скользящим шагом на оценку, совершенствование техники торможения плугом, техники спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе
57	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема в гору скользящим шагом на оценку, совершенствование техники торможения плугом, техники спуска со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе
58	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники спуска со склона в основной стойке на оценку, совершенствование техники торможения плугом, техники подъема «елочкой». Прохождение дистанции 2 км на скорость. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений
59	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники спуска со склона в основной стойке на оценку, совершенствование техники торможения плугом, техники подъема «елочкой». Прохождение дистанции 2 км на скорость.
60	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «елочкой» на оценку, совершенствование техники поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
61	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники подъема «елочкой» на оценку, совершенствование техники поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
62	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники поворотов на месте махом на оценку, совершенствование техники ходов, спусков и подъемов, изученных ранее. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
63	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Принятие техники поворотов на месте махом на оценку, совершенствование техники ходов, спусков и подъемов, изученных ранее. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
64	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3 км на скорость.
65	Виды ходов. Подъемы и спуски.	Совершенствование техники ходов, спусков и подъемов. Прохождение дистанции 3 км на скорость.
66	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая

		подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
67	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
68	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи
69	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
70	Волейбол	Стойки и передвижение 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.
71	Волейбол	Стойки и передвижение 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
72	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
73	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам

74	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
75	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
76	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
77	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
78	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
79	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
80	Волейбол	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
81	Баскетбол	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*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных

		способностей.
82	Баскетбол	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*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
83	Баскетбол	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*1, 3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей
84	Баскетбол	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*1, 3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
85	Баскетбол	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*2, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
86	Баскетбол	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*2, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
87	Баскетбол	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*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
88	Баскетбол	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*1, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
89	Баскетбол	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*1, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
90	Баскетбол	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*1, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
91	Баскетбол	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*1, 3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
92	Баскетбол	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*1, 3*1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Инструкция по ТБ.
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Бег на средние и длинные дистанции

96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Спортивная ходьба. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Спортивная ходьба. Развитие скоростных качеств.
98	Прыжок в высоту.Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
99	Прыжок в высоту.Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
100	Прыжок в высоту.Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
101	Прыжок в высоту.Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания

102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивания». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
103	Итоги года. Задание на лето. Спортивные игры.	Игры в футбол, волейбол, баскетбол. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе
104	Итоги года. Задание на лето. Спортивные игры.	Игры в футбол, волейбол, баскетбол. Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты
105	Итоги года. Задание на лето. Спортивные игры.	Игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Тематическое планирование

8 класс

1	Спринтерский бег, эстафетный бег	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
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	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
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные

		беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Барьерный бег
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	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
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	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
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега
11	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости
12	Бег на средние дистанции	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости. Кроссовый бег
13	Бег на длинные дистанции	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости
14	Бег на длинные дистанции	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
15	Бег на длинные дистанции	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
16	Бег на длинные дистанции	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
17	Бег на длинные дистанции	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения
18	Баскетбол	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. Инструктаж по ТБ
19	Баскетбол	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
20	Баскетбол	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
21	Баскетбол	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
22	Баскетбол	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
23	Баскетбол	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

24	Баскетбол	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
25	Баскетбол	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
26	Баскетбол	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
27	Висы. Строевые упражнения	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. Развитие силовых способностей. Техника безопасности
28	Висы. Строевые упражнения	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
29	Висы. Строевые упражнения	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
30	Висы. Строевые упражнения	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
31	Висы. Строевые	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с

	упражнения	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
32	Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой
33	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
39	Акробатика, лазание	«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

40	Акробатика, лазание	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
41	Акробатика, лазание	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
42	Акробатика, лазание	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. Комплекс акробатических упражнений
43	Акробатика, лазание	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. Комплекс акробатических упражнений
44	Акробатика, лазание	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. Комплекс акробатических упражнений
45	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ
46	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам
47	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
48	Виды ходов	Инструктаж по ТБ. Повторение техники лыжных ходов 7 касса, совершенствование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов: координация работы рук и ног. Дистанция 2 км в среднем темпе

49	Виды ходов	Повторение техники лыжных ходов 7 касса, совершенствование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов: координация работы рук и ног. Дистанция 2 км в среднем темпе
50	Виды ходов	Повторение техники лыжных ходов 7 касса, совершенствование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов: координация работы рук и ног. Дистанция 2 км в среднем темпе
51	Подъёмы, спуски, торможения	Инструктаж по ТБ. Учёт техники попеременного двухшажного и совершенствование техники одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного. Совершенствование техники спуска и торможения плугом. Дистанция 2 км в быстром темпе
52	Подъёмы, спуски, торможения	Учёт техники попеременного двухшажного и совершенствование техники одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного. Совершенствование техники спуска и торможения плугом. Дистанция 2 км в быстром темпе
53	Подъёмы, спуски, торможения	Учёт техники попеременного двухшажного и совершенствование техники одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного. Совершенствование техники спуска и торможения плугом. Дистанция 2 км в быстром темпе
54	Подъёмы, спуски, торможения	Учёт техники одновременных ходов. Совершенствование техники спуска и торможения плугом. Дистанция 2 км в быстром темпе
55	Подъёмы, спуски, торможения	Учёт техники одновременных ходов. Совершенствование техники спуска и торможения плугом. Дистанция 2 км в быстром темпе
56	Подъёмы, спуски, торможения	Повторение техники изученных ходов, спусков и подъёмов. Учёт техники торможения плугом. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
57	Подъёмы, спуски, торможения	Повторение техники изученных ходов, спусков и подъёмов. Учёт техники торможения плугом. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе

58	Подъёмы, спуски, торможения	Повторение техники изученных ходов, спусков и подъёмов. Учёт техники торможения плугом. Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе
59	Подъёмы, спуски, торможения	Совершенствование техники ходов на учебном круге. Учёт техники поворота плугом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков 300 метров на скорость на дистанции 3км
60	Подъёмы, спуски, торможения	Совершенствование техники ходов на учебном круге. Учёт техники поворота плугом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков 300 метров на скорость на дистанции 3км
61	Подъёмы, спуски, торможения	Совершенствование техники ходов на учебном круге Спуски и подъёмы на скорость изученными способами. Прохождение дистанции 4-5км с переменной скоростью. Развитие выносливости
62	Подъёмы, спуски, торможения	Совершенствование техники ходов на учебном круге Спуски и подъёмы на скорость изученными способами. Прохождение дистанции 4-5км с переменной скоростью. Развитие выносливости
63	Подъёмы, спуски, торможения	Прохождение дистанции 3км на время. Развитие выносливости
64	Волейбол	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. Инструктаж по ТБ
65	Волейбол	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
66	Волейбол	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

67	Волейбол	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
68	Волейбол	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
69	Волейбол	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
70	Волейбол	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
71	Волейбол	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
72	Волейбол	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
73	Волейбол	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

74	Волейбол	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
75	Волейбол	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
76	Волейбол	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
77	Волейбол	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
78	Волейбол	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
79	Баскетбол	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. Инструктаж по ТБ
80	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей

81	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
83	Баскетбол	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 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
84	Баскетбол	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
85	Баскетбол	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
86	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей
87	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей

88	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
89	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
90	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х1, 3 х 2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
91	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х1, 3 х 2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей
92	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска С сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способности
93	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска С сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей

94	Спринтерский бег, эстафетный бег	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. Инструктаж по ТБ
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	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
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
98	Спринтерский бег, эстафетный бег. Спортивная ходьба	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Спортивная ходьба
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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. Инструктаж по ТБ. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания. Инструктаж по ТБ
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	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. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Плавание	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Теоретические занятия, подводящие

		упражнения и имитация способов плавания
103	Спортивные игры	Спортивные игры по выбору. Футбол. Инструктаж по ТБ
104	Спортивные игры	Спортивные игры по выбору. Футбол
105	Спортивные игры	Итоги года. Задание на лето. Спортивные игры по выбору. Футбол

Тематическое планирование

9 класс

1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег го дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 30м на результат
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (до 30 м).. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств

7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника метания
11	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м- д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
12	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м- д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
13	Баскетбол	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей
	Баскетбол	Техника безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей
15	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра

16	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра
17	Баскетбол	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра
18	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).
19	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).
20	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
21	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
22	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей

23	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и линия защиты в игровых взаимодействиях (2x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей
24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
25	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
26	Баскетбол	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
27	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ
28	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор,

		передвижение в висячем положении (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
29	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (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
30	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
31	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.) Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
	Висы. Строевые упражнения	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висячем положении
33	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
34	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
35	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

		способностей.
36	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
37	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обучением. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
38	Опорный прыжок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
39	Акробатика. Лазание	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
40	Акробатика. Лазание	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
41	Акробатика. Лазание	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
42	Акробатика. Лазание	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
43	Акробатика. Лазание	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
44	Акробатика. Лазание	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

45	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках
46	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
47	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам
48	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход на оценку. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе
49	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход на оценку. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км в медленном темпе
50	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный двухшажный ход на оценку. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3км 2-3 ускорениями
51	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный двухшажный ход на оценку. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3км 2-3 ускорениями
52	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный одношажный ход на оценку. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Прохождение дистанции 1км на оценку
53	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный одношажный ход на оценку. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Прохождение дистанции 1км на оценку
54	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный бесшажный ход на оценку. Обучение переходу с одного хода на другой. Совершенствование

		техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе
55	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Одновременный бесшажный ход на оценку. Обучение переходу с одного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 3км в среднем темпе
56	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Изучение попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км с 2-3 ускорениями по 300м
57	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Изучение попеременного четырёхшажного хода. Прохождение дистанции 3км с 2-3 ускорениями по 300м
58	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 2 км на оценку
59	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Торможение и повороты плугом. Прохождение дистанции 2 км на оценку
60	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование ходов, спусков , подъёмов. Принятие торможение и поворота плугом на оценку. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.
61	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование ходов, спусков , подъёмов. Принятие торможение и поворота плугом на оценку. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе.
62	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование ходов, переходов с хода на ход, подъёмов и торможений. Прохождение дистанции 3 км на оценку
63	Виды ходов. Подъёмы и спуски	Совершенствование ходов, переходов с хода на ход, подъёмов и торможений. Прохождение дистанции 3 км на оценку
64	Волейбол	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
65	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие

		координационных способностей
66	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей
67	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей
68	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей
69	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей
70	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей
71	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра развитие координационных способностей
72	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра развитие координационных способностей
73	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная

		игра развитие координационных способностей
74	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отражённого сеткой. Приём мяча снизу в группах. Учебная игра. Развитие координационных способностей
75	Волейбол	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
76	Волейбол	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
77	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. прямая Нижняя подача, прием мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей
78	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. прямая Нижняя подача, прием мяча, отражённого сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей
79	Баскетбол	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей
80	Баскетбол	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок

		одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
81	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей
82	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей
83	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей
84	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей
85	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры Развитие координационных способностей
86	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры. Развитие координационных способностей
87	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок

		одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Развитие координационных способностей
88	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Развитие координационных способностей
89	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Развитие координационных способностей
90	Баскетбол	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. Развитие координационных способностей
91	Бег	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности
92	Бег	Низкий старт (до 30м). Финиширование. Бег по дистанции (70-100м). Бег на результат 60м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
93	Бег	Бег (2000м - м. и 1500м – д.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие выносливости
94	Бег	Бег (2000м - м. и 1500м – д.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие выносливости

95	Бег	Бег (300-800м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
96	Бег	Бег (3000м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Основы туристской подготовки
97	Прыжки в высоту, с места. Метание мяча. Плавание	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
98	Прыжки в высоту, с места. Метание мяча. Плавание	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
99	Прыжки в высоту, с места. Метание мяча. Плавание	Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча на дальность с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания
100	Спортивные игры.	Игры по интересам: волейбол, баскетбол, волейбол.
101	Спортивные игры.	Игры по интересам: волейбол, баскетбол, волейбол.
102	Спортивные игры.	Итоги года. Задание на лето. Игры по интересам: волейбол, баскетбол, волейбол.