

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЩЕЛЫЯЮРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«ЩЕЛЫЯЮРСА ШОР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪОМКУД ВЕЛОДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

СОГЛАСОВАНА
с заместителем директора по УВР
И.В.Канева / И.В.Канева /

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы Т.К.Артеева /
« 31 » августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование учебного предмета)

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Учителем физической культуры Терентьевой Т.Н.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» при получении основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в:

- **воспитание** российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- **формирование** осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

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

- **осознание** значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе, разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культура движения, умение передвигаться легко и красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м., 60 м. с положения старта; равномерно бегать медленно до 15 мин. - девочки и до 20 мин мальчики;
 - в метаниях на дальность и меткость: метание с места и с разбега мяча 150 грамм, с соблюдением техники бросковых шагов и ритма разбега; метание по вертикальной и горизонтальной цели;
 - в прыжках в длину и в высоту выполнять подводящие упражнения для освоения техники разбега, отталкивания, полёта и приземления;
 - гимнастические и акробатические упражнения: выполнять комбинации из 4-х пройденных элементов акробатики; выполнять комбинацию движений из 6 упражнений со скакалкой, на гибкость, на силу; выполнять упражнения в висах и упорах; прыжках через козла; выполнять элементы современных оздоровительных систем йоги, стретчинга, скиппинга;
 - в спортивных играх: играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым правилам;
 - в лыжах: владеть способами передвижения на лыжах, спусками, подъёмами, поворотами; применять технику при прохождении дистанции;
 - в туризме и спортивном ориентировании: уметь проходить туристическую полосу препятствий; владеть способами ориентирования на местности с использованием компаса, карты; уметь использовать знания в туристических походах.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельностью: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, лыжам, туризму и спортивному ориентированию, спортивным играм;
- владеть правилами проведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, выдержку, и самообладание.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются в:

- **умение** самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- **умение** самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- **умение** соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- **умение** оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- **владение** основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- **умение** осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации

на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование (5 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				
1	Основы знаний. Строевые упражнения. Высокий и низкий старт. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение бега с низкого и высокого старта. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
2	Основы знаний. Низкий старт. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение бега с низкого старта. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
3	Волейбол. Совершенствование элементов волейбола и подводящие игры	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	

	волейболу.			
4	Низкий старт. КУ – упражнение на пресс. Метание мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение бега с низкого старта. Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча.	Приём контрольного норматива.
5	Метание мяча. Развитие двигательных качеств. КУ – прыжки в длину.	1	Выполнение метания малого мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
6	Баскетбол. Совершенствование элементов баскетбола.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
7	Кроссовая подготовка. КУ – 4*9 м. Развитие двигательных качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
8	Кроссовая подготовка. КУ – прыжки через скакалку. Развитие двигательных качеств.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
9	Волейбол. Совершенствование элементов волейбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
10	Развитие двигательных качеств. КУ – подтягивание.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
11	Высокий и низкий старт. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение бега с низкого и высокого старта. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
12	Волейбол. Совершенствование элементов волейбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
Спортивные игры (10 часов) Подвижные игры (5 часов)				
13	Основы знаний. Стойки игрока и перемещения. Ведение мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
14	Стойки и перемещения игроков. Ведение мяча.	1	Выполнение элементов баскетбола.	

	Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. Развитие двигательных качеств.		Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
15	Баскетбол. Элементы баскетбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
16	Ведение мяча – КУ. Остановка в 2 шага. Передача и ловля мяча 2-мя от груди. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
17	Остановка в 2 шага и прыжком. Ловля и передача 2-мя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
18	Баскетбол. Элементы баскетбола, подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
19	КУ – ловля и передачи мяча 2-мя от груди. Остановка в 2 шага и прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение элементов баскетбола.	Приём контрольного норматива.
20	Ведение и передача мяча 2-мя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
21	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
22	Ведение, передача, броски с места. КУ – броски в кольцо, с боку от щита. Подводящая игра.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	Приём контрольного норматива.
23	Ведение и передачи. Броски мяча в кольцо. Развитие двигательных качеств. Подводящая игра «5 точных передач».	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
24	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
25	Развитие двигательных качеств. Элементы баскетбола. Игра «Салки» с ведением, «5 точных передач».	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	

26	Развитие двигательных качеств. Игра «Салки», «5 точных передач», «Мяч ловцу».	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
27	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.		Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)				
28	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Зачем нужны контрольные упражнения?	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики.	
29	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. КУ- кувырок вперед, назад. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
30	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
31	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
32	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. КУ – тест на гибкость.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
33	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
34	Строевые упражнения. Акробатическая связка – КУ. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	Приём контрольного норматива.

			Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
35	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату. Игра «Затейник».	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение игровых действий. Выполнение лазания по канату.	
36	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
37	Опорный прыжок – КУ. Упражнения на равновесии (бревне) – девочки. Упражнения на перекладине (мальчики). Лазание по канату.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	Приём контрольного норматива.
38	Строевые упражнения. Упражнения на бревне (д) и перекладине (м). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
39	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
40	Эстафеты. Упражнения на бревне (д) и перекладине (м). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
41	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине и бревне. КУ – поднятие прямых и согнутых ног в висе. Подвижная игра с элементами гимнастики.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
42	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
43	КУ – упражнение на бревне	1	Сдача контрольного	Приём

	и перекладине. Развитие двигательных качеств.		норматива. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	контрольно го норматива.
44	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики.	
45	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
46	Гимнастическая полоса препятствий – КУ.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики.	Приём контрольно го норматива.
47	Строевые упражнения. Акробатика.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики.	
48	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.		Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)				
49	Основы знаний. Попеременно-двухшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Основы знаний. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	КУ – попеременный двухшажный ход. Одновременный	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного	Приём контрольно го

	бесшажный ход. Поворот «Переступанием».		норматива.	норматива.
54	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
55	Одновременный бесшажный ход. Поворот «переступанием».	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	КУ – одновременного бесшажного хода. Поворот «переступанием». Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	
57	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры. Виды закаливания.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
58	Развитие двигательных качеств. КУ – поворот переступанием. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	
59	Развитие двигательных качеств. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.		Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
61	Скользкий шаг. Развитие двигательных качеств. КУ – торможение «плугом».	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	КУ – 400 м. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
63	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
64	Одновременный бесшажный ход. Просмотр лыжной трассы 3 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	КУ – 1 км. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
66	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
67	Попеременно 2-х шажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Развитие двигательных качеств. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
69	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	

70	Классические хода. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
71	Эстафета с этапом по 200 м. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
72	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры. Как избежать травмы?	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
73	КУ – 2 км. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
74	Одновременный бесшажный ход. Двухшажный попеременный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры к волейболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
76	Большая лыжная эстафета. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	Работа с учащимися, пропустившими уроки лыжной подготовки КУ – 400 м, 1 км, 2 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
78	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
Спортивные игры (6 часов) Подвижные игры (3 часа)				
79	Основы знаний. Стойка игрока, перемещения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
80	Перемещения. Передачи. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
81	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
82	Строевые упражнения. Передачи КУ – многократные передачи над собой. Развитие двигательных качеств	1	Выполнение строевых приёмов. Сдача контрольного норматива. Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
83	КУ – передачи сверху от	1	Выполнение	Приём

	стены Совершенствование передачи мяча. Прием мяча снизу. Развитие двигательных качеств		элементов волейбола. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	контрольно го норматива.
84	Волейбол Элементы волейбола и подводящие игры	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
85	Прием мяча снизу. Передачи. Развитие двигательных качеств	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
86	КУ – верхняя передача в парах. Развитие двигательных качеств	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение элементов волейбола.	Приём контрольно го норматива.
87	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
Лёгкая атлетика (12 часов) Подвижные игры (4 часа) Плавание (2 часа)				
88	Основы знаний. Прыжки в высоту способом «перешагивание». КУ – упражнение на пресс за 30 сек.	1	Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольног о норматива.
89	Прыжки в высоту способом «перешагивания». КУ – прыжки в длину. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольног о норматива.
90	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
91	Прыжки в высоту способом «перешагивание». КУ – прыжки через скакалку. Развитие двигательных качеств	1	Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольног о норматива.
92	КУ – прыжки в высоту. Развитие двигательных качеств. Как оказать первую помощь?	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение прыжка в высоту.	Приём контрольног о норматива.
93	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	

94	Метание мяча. Развитие двигательных качеств. КУ – 4*9м. Кроссовая подготовка	1	Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
95	Метание мяча КУ – отжимание. Развитие двигательных качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнение метания малого мяча. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
96	Волейбол и баскетбол.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола и волейбола.	
97	КУ – метание мяча. Развитие двигательных качеств. Кроссовая подготовка.	1	Выполнение метания малого мяча. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
98	Основы знаний. КУ – бег на 30 м. Развитие двигательных качеств. Кроссовая подготовка	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение равномерного бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
99	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола.	
100	КУ – кросс 1000 м. О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
101	Развитие двигательных качеств. КУ – тестов учащихся, пропустивших уроки физкультуры и не получившие оценок за определенные тесты.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
102	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Нормативы ГТО, 2-3 степени.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.

103	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по физической подготовке.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
104	Техника плавания вольным стилем на груди. Подводящие упражнения.	1	Ознакомление с техникой плавания вольным стилем на груди.	
105	Техника плавания вольным стилем на спине. О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1	Ознакомление с техникой плавания вольным стилем на спине.	

Тематическое планирование (6 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				
1	Основы знаний. Строевые упражнения. ОРУ. Низкий и высокий старт. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение бега с низкого и высокого старта. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
2	Основы знаний. Строевые упражнения.ОРУ. Метание малого мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
3	Волейбол. Совершенствование элементов волейбола и подвижные игры к волейболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
4	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения Кросс. Метание мяча.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча. Выполнение равномерного бега.	
5	Развитие двигательных	1	Выполнение равномерного	Приём

	качеств. ОРУ. КУ – челночный бег. Кроссовая подготовка.		бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	контрольного норматива.
6	Баскетбол. Совершенствование элементов баскетбола. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
7	Развитие двигательных качеств. КУ – упражнение на пресс за 30 сек.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
8	Развитие двигательных качеств. КУ – прыжки в длину с места. Подвижная игра	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
9	Волейбол Совершенствование элементов волейбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
10	Развитие двигательных качеств. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Подвижная игра	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
11	Развитие двигательных качеств. Строевые приемы. КУ – подтягивание.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
12	Волейбол. Совершенствование элементов волейбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
Спортивные игры (10 часов) Подвижные игры (5 часов)				
13	Основы знаний. Перемещения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
14	Передачи мяча. КУ - многократный прием сверху. Прием снизу. Подвижная игра. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
15	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие	1	Выполнение игровых действий. Выполнение	

	игры к баскетболу.		элементов баскетбола	
16	Прием снизу. Передачи. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
17	КУ - передачи мяча сверху в парах. Передачи. Прием снизу. Пионербол	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
18	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
19	КУ – приём снизу. Передачи Эстафеты.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение элементов волейбола.	Приём контрольного норматива.
20	Передачи. Развитие двигательных качеств. Пионербол. Правила безопасности для выполнения физических упражнений в спортивном зале.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
21	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
22	Передачи и прием снизу. Развитие двигательных качеств. Пионербол.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
23	Перемещения. Передачи. Прием снизу. Пионербол.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
24	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
25	Волейбол. Передачи мяча сверху в парах после перемещения вперёд.	1	Выполнение элементов волейбола.	
26	Волейбол. КУ - Передачи мяча сверху в парах после перемещения вперёд.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
27	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу.		Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)				
28	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики.	
29	Основы знаний. Строевые	1	Выполнение строевых	

	упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.		приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
30	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
31	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
32	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
33	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
34	Строевые упражнения. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
35	Строевые упражнения. Акробатика. КУ - акробатические комбинации. Опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
36	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
37	Строевые упражнения. Опорный прыжок – КУ. Упражнения в равновесии на	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие	Приём контрольного норматива.

	бревне (девочки). Упражнение на перекладине (юноши). Развитие двигательных качеств.		физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	
38	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
39	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры. Правила безопасности для выполнения физических упражнений на прищолной площадке.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
40	Упражнения в равновесии. Упражнение на перекладине. Лазание по канату. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	
41	Строевые упражнения. Упражнения на бревне (д) и перекладине (м). Лазание по канату. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату.	
42	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
43	Строевые упражнения. Упражнения на бревне (д) и перекладине (м) – КУ. Лазание по канату. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
44	Строевые упражнения. Лазание по канату – КУ. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива. Выполнение приемов акробатики.	Приём контрольного норматива.

45	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
46	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий-КУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
47	Строевые упражнения. Акробатика.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение приемов акробатики.	
48	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)				
49	Основы знаний. Попеременно-двухшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Попеременно-двухшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
52	Одновременный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Одновременный ход. Попеременно-двухшажный ход. Одновременный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
55	Одновременный ход. Спуск со склона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	Одновременный ход. КУ – одновременно-двухшажного хода. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
57	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
58	Попеременно двухшажный и одновременные хода. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Спуск со склона. КУ – 400 м	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
60	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие		Выполнение игровых действий. Выполнение	

	игры.		элементов волейбола.	
61	Развитие двигательных качеств. КУ – торможение упором.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Попеременно двухшажный ход. КУ – 1 км. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
63	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
64	Попеременно двухшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	КУ – 2 км. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
66	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
67	Развитие двигательных качеств. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Развитие двигательных качеств. Подъемы и спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
69	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
70	Одновременные хода. Спуск со склона.	1		
71	Развитие двигательных качеств. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
72	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
73	Классические хода. Подъем и спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	КУ – 3 км (массовый старт). Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
75	Волейбол. Элементы волейбола и подводящие игры к волейболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
76	Скользкий шаг. Одновременно бесшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	Одновременный двухшажный ход. Большая эстафета 4*400 м. Спуск и подъемы.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
78	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
Спортивные игры (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				

79	Основы знаний. Ведение мяча. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Развитие двигательных качеств. Подводящая игра «5 точных передач».	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
80	Ведение мяча – КУ. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Бросок мяча от плеча после ведения. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
81	Баскетбол. Элементы баскетбола и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
82	Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Бросок мяча от плеча после ведения. Эстафеты.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
83	КУ – ловли и передачи мяча от груди с шагом. Бросок мяча от плеча после ведения. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
84	Баскетбол. Элементы баскетбола, подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
85	Ведение мяча. КУ – бросок мяча в кольцо с отражением от щита. Развитие двигательных качеств. Подводящая игра «Салки» или «Мяч ловцу».	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
86	Ведение мяча. Броски в кольцо. Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
87	Развитие двигательных качеств. Учебная игра баскетбол. Броски в кольцо.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
88	Ведение мяча. Ловля и передача мяча 2-мя от груди со сменой мест. Броски в кольцо – КУ (с точек). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
89	КУ – правила баскетбола. Учебная игра баскетбол,	1	Выполнение элементов баскетбола.	Приём контрольного

	подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки». Развитие двигательных качеств.		Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	норматива.
90	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
Лёгкая атлетика (10 часов) Подвижные игры (3 часа) Плавание (2 часа)				
91	Основы знаний. Прыжки в высоту «перешагивание». Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
92	Прыжки в высоту. КУ – упражнения на пресс. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
93	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры к баскетболу.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
94	Прыжки в высоту. КУ – прыжки в длину.	1	Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
95	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - КУ. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
96	Волейбол и баскетбол.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола и волейбола.	
97	Основы знаний. Метание мяча. КУ – отжимание. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
98	Метание мяча – КУ. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
99	Баскетбол. Элементы баскетбола и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов баскетбола	
100	Метание мяча – КУ. Развитие двигательных качеств. Прыжки через скакалку – КУ.	1	Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
101	Бег 1500 м – КУ.	1	Сдача контрольного	Приём

			норматива.	контрольного норматива.
102	Знакомство с нормативами ГТО. 3 ступень.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
103	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по физической подготовке.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
104	Техника плавания вольным стилем на груди. Подводящие упражнения. Правила безопасности для выполнения физических упражнений в бассейнах и водоёмах	1	Ознакомление с техникой плавания вольным стилем на груди.	
105	Техника плавания вольным стилем на спине.	1	Ознакомление с техникой плавания вольным стилем на спине.	

Тематическое планирование (7 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				
1	Основы знаний. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
2	Основы знаний. Строевые упражнения. Прыжки. О.Р.У. КУ-бег 4х9.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
3	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
4	Строевые упражнения. Прыжки. О.Р.У. Развитие двигательных качеств. Прыжок длину с места – КУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
5	Строевые упражнения. Прыжки. Развитие	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение	

	двигательных качеств. Реакция организма на различные физические нагрузки.		упражнений на развитие физических качеств.	
6	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
7	О.Р.У. Бег. Метание мяча. Игра. КУ – бег 60м.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий. Выполнение метания малого мяча.	Приём контрольного норматива.
8	О.Р.У. Метание мяча. Игра. КУ – упражнения на пресс за 30 сек.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча.	Приём контрольного норматива.
9	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
10	О.Р.У. Метание мяча. Развитие двигательных качеств. КУ – подтягивание.	1	Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива. Выполнение метания малого мяча.	Приём контрольного норматива.
11	О.Р.У. Развитие двигательных качеств. Игра	1	Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение игровых действий.	
12	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (10 часов) Подвижные игры (5 часов)				
13	Основы знаний. Передвижения. Передачи мяча.	1	Выполнение элементов волейбола.	
14	Основы знаний. Передвижения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств	
15	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
16	О.Р.У. Перемещения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств	
17	Перемещения. Передачи мяча. Игра. Приёмы самоконтроля.	1	Выполнение элементов волейбола.	

18	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение игровых действий.	
19	Передачи мяча. Поддача. Игра.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
20	Прием мяча. Передача мяча. Поддача. КУ – прием мяча сверху.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
21	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Прием мяча. Передача мяча. Поддача. Игра. КУ – прием мяча снизу.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
23	Перемещения. Прием мяча. Передачи мяча. Поддача.	1	Выполнение элементов волейбола.	
24	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
25	Эстафеты. Поддача. Игра. Развитие двигательных качеств. КУ – поддача снизу.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
26	Эстафеты. Игра.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
27	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.		Выполнение игровых действий.	
Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)				
28	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. ОРУ. Самостраховка при выполнении упражнений.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
30	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
31	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Лазание по канату. Акробатика- КУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.

			Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива.	
32	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на равновесие (девочки). Висы (мальчики).	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
33	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
35	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств	
36	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
37	ОРУ. Упражнения на бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
38	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ. КУ – комбинация упражнений на бревне (девочки). Опорный прыжок. Лазание по канату (мальчики).	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива. Выполнение лазания по канату.	Приём контрольного норматива.
39	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
40	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ. КУ – комбинация упражнений на перекладине (мальчики). Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений	Приём контрольного норматива.

			на спортивных снарядах.	
41	ОРУ. КУ - опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
42	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм. Оказание первой помощи при травмах.	1	Выполнение игровых действий.	
43	ОРУ. Развитие двигательных качеств. КУ – тест на гибкость. Полоса препятствий.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики.	Приём контрольного норматива.
44	ОРУ. КУ-полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики	Приём контрольного норматива.
45	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
46	ОРУ и корректирующая гимнастика.	1	Выполнение упражнений.	
47	ОРУ. Акробатика .	1	Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.	
48	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)				
49	Основы знаний. Ступающий шаг. Попеременный двушажный ход. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Основы знаний. Поворот переступанием на месте. Поворот на месте махом. Попеременный двушажный ход. Игра. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий.	

51	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
52	Повороты на месте переступанием, махом Подъем «елочкой», «лесенкой». Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Одновременно одношажный ход. Спуски со склона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Одновременно одношажный ход. Спуски со склона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
56	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременно одношажный ход. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
57	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм	1	Выполнение игровых действий.	
58	КУ – одновременно одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Игра .	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
59	Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.		Выполнение игровых действий.	
61	Техника безопасности на спусках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Отрезок 400 м – КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Основы знаний. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
63	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	Преодоление бугров и впадин при спусках – КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного	Приём контрольного

	Подъем «елочкой».		норматива.	норматива.
66	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
67	Попеременный двушажный и одновременно одношажный хода. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
68	Дистанция 1 км – КУ. Подъем ступающим и скользящим шагом. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
69	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Одновременные хода. Развитие двигательных качеств. КУ-2 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
71	Массовый старт. Спуски со склона .	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
72	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
73	Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	Развитие двигательных качеств. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
76	Эстафеты. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	Работа с отстающими. Спуски со склона	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
78	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (6 часов) Подвижные игры (3 часа)				
79	Основы знаний. Передвижения. Стойка игрока. Ведение мяча.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
80	Основы знаний. Передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
81	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
82	Передвижения. КУ - Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на	Приём контрольного норматива.

	Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.		развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	
83	КУ-передачи мяча от плеча. Броски в кольцо. Остановка с мячом. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
84	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
85	Передачи мяча. КУ- Броски в кольцо в движении после двух шагов. Остановка с мячом Игра 1*1; 1*2.	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
86	Передача мяча. Броски. Остановки с мячом. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
87	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
Лёгкая атлетика (12 часов) Подвижные игры (5 часов) Плавание (1 часа)				
88	Основы знаний. Низкий и высокий старт. ОРУ. Беговые упражнения.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение упражнений.	
89	Низкий и высокий старт. ОРУ КУ-бег 4x9.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
90	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
91	Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту. КУ-прыжок в длину с места.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение прыжка в высоту.Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
92	Прыжки в высоту. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение прыжка в высоту.Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
93	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
94	Прыжки в высоту. ОРУ. Развитие двигательных качеств. КУ-подтягивание.	1	Выполнение прыжка в высоту.Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
95	Прыжки в высоту - КУ. ОРУ.	1	Выполнение упражнений.	Приём

	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.		Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	контрольного норматива.
96	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм	1	Выполнение игровых действий.	
97	Основы знаний. Метание мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение метания малого мяча.	
98	Основы знаний. Метание мяча	1	Выполнение метания малого мяча.	
99	Спортивные игры. Элементы и подводящие игры к спортивным играм.	1	Выполнение игровых действий.	
100	Метание мяча – КУ.	1	Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
101	Работа с отстающими. КУ-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
102	ГТО. Совершенствование физических качеств. Нормативы ГТО, 4 ступень.	1	Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
103	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по физической подготовке.	1	Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
104	Спортивные и подвижные игры.	1	Выполнение игровых действий.	
105	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	Ознакомление с кролем на спине, груди и брассом.	

Тематическое планирование (8класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				
1	Основы знаний. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие двигательных качеств. Значение физической	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений	

	культуры для всестороннего развития личности.		на развитие физических качеств.	
2	Основы знаний. Строевые упражнения. Прыжки. О.Р.У. КУ- челночный бег.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
3	Волейбол и подводящие игры	1	Выполнение игровых действий.	
4	Строевые упражнения. Прыжки. О.Р.У. Развитие двигательных качеств. Прыжок в длину с места – КУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
5	Строевые упражнения. Прыжки. Развитие двигательных качеств. КУ - прыжки через скакалку.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
6	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
7	О.Р.У. Бег. Метание мяча. Игра. КУ – бег 60 м.	1	Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
8	О.Р.У. Метание мяча. Игра. КУ – упражнения на пресс за 30 сек.	1	Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива	Приём контрольного норматива.
9	Волейбол и подводящие игры. Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.	1	Выполнение игровых действий.	
10	О.Р.У. Метание мяча. Развитие двигательных качеств. КУ – подтягивание.	1	Выполнение упражнений. Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Приём контрольного норматива.
11	О.Р.У. Развитие двигательных качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива. Выполнение	Приём контрольного норматива.

			упражнений на развитие физических качеств.	
12	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (10 часов) Подвижные игры (5 часов)				
13	Основы знаний. Передвижения. Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1	Выполнение элементов волейбола.	
14	Основы знаний. Передвижения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств. Отбивание мяча кулаком.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
15	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
16	О.Р.У. Перемещения. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств. КУ-отбивание мяча кулаком.	1	Выполнение упражнений. Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
17	Перемещения. Передачи мяча. Игра.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
18	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
19	Передачи мяча. Подача Игра.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение игровых действий.	
20	Прием мяча. Передача мяча. Подача. Игра. КУ – передачи мяча снизу.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива. Выполнение игровых действий.	Приём контрольного норматива.
21	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Прием мяча. Передача мяча. Подача. КУ – многократный прием мяча сверху.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
23	Перемещения. Прием мяча. Передачи мяча. Подача.	1	Выполнение элементов волейбола.	
24	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
25	Эстафеты. Подача. Игра. Развитие двигательных качеств. КУ – подача снизу.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических	Приём контрольного норматива.

			качеств.Сдача контрольного норматива.	
26	Эстафеты. Учебная игра.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение элементов волейбола.	
27	Волейбол и подводящие игры.		Выполнение игровых действий.	
Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)				
28	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. ОРУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.	
29	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
30	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
31	Строевые упражнения. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Лазание по канату. КУ-Акробатика .	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.Выполнение приемов акробатики.Выполнение лазания по канату.Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
32	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на равновесие (девочки). Висы (мальчики).	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
33	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
34	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	

35	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на равновесие (девочки). Упражнения на низкой перекладине. Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
36	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
37	ОРУ. Упражнения на бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
38	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ. КУ – комбинация упражнений на бревне (девочки). Опорный прыжок. Лазание по канату (мальчики).	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
39	Развитие выносливости. Игры.	1	Выполнение игровых действий.	
40	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ. КУ – комбинация упражнений на перекладине (мальчики). Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
41	ОРУ. КУ-опорный прыжок. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
42	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
43	ОРУ. Развитие двигательных качеств. КУ – тест на гибкость. Полоса препятствий.	1	Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических	Приём контрольного норматива.

			упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива.	
44	ОРУ. КУ - полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение лазания по канату. Выполнение приемов акробатики. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
45	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
46	ОРУ и корректирующая гимнастика.	1	Выполнение упражнений.	
47	ОРУ. Акробатика .	1	Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.	
48	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
Лыжная подготовка (22 часов) Подвижные игры (11 часов)				
49	Основы знаний. Ступающий шаг. Попеременный двушажный ход. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Основы знаний. Поворот переступанием на месте. Поворот на месте махом. Попеременный двушажный ход. Игра. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий.	
51	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
52	Повороты на месте переступанием, махом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Одновременно одношажный ход. Спуски со склона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
54	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Одновременно одношажный ход. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

	Развитие двигательных качеств.			
56	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременно одношажный ход. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий.	
57	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
58	КУ – одновременно одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
59	Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
60	Баскетбол. Развитие силы.		Выполнение игровых действий.	
61	Техника безопасности на спусках. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Отрезок 400 м – КУ.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
62	Основы знаний. Торможение. Эстафеты.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
63	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
64	Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	Преодоление бугров и впадин при спусках – КУ. Подъем «елочкой».	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
66	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
67	Попеременный двушажный и одновременно одношажный хода. Коньковый ход. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий.	
68	Дистанция 1 км – КУ. Подъем ступающим и скользящим шагом. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
69	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Одновременные хода. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
71	Массовый старт. Спуски со склона. Игра.	1	Выполнение игровых действий. Выполнение передвижений на лыжах.	
72	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
73	Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Спуск со	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

	склона.			
74	Развитие двигательных качеств. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
76	КУ-3 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
77	Эстафеты. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
78	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
79	Большая лыжная эстафета.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
80	Работа с отстающими и спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
81	Баскетбол и подводящие игры.		Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (6 часов) Подвижные игры (3 часа)				
82	Основы знаний. Передвижения. Стойка игрока. Ведение мяча. Передачи мяча.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
83	Основы знаний. Передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
84	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
85	Передвижения. Ведение мяча. Передачи мяча-КУ. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
86	Передачи мяча. Броски в кольцо. Остановка с мячом. КУ- штрафной бросок.	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
87	Игры на площадке.	1	Выполнение игровых действий.	
88	Передачи мяча. Броски в кольцо. Остановка с мячом. Игра 1*1; 1*2.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение игровых действий.	
89	Передача мяча. Остановки с мячом. Развитие двигательных качеств. КУ- бросок в кольцо в движении.	1	Выполнение элементов баскетбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.

90	Игры на площадке.	1	Выполнение игровых действий.	
Лёгкая атлетика (12 часов) Подвижные игры (4 часа) Плавание (2 часа)				
91	Основы знаний. Низкий и высокий старт.ОРУ. Беговые упражнения.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение упражнений.	
92	Низкий и высокий старт. ОРУ. Упражнения-тесты. Прыжки в длину с места – КУ.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
93	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
94	Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту. КУ – челночный бег 4*9м.	1	Выполнение бега с высокого и низкого старта. Выполнение прыжка в высоту. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
95	Прыжки в высоту. Развитие двигательных качеств. КУ – поднимание туловища за 30 сек.	1	Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
96	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
97	Прыжки в высоту. ОРУ. Развитие двигательных качеств. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение прыжка в высоту.Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
98	Прыжки в высоту. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. КУ – прыжки в высоту.	1	Выполнение упражнений. Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
99	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
100	Основы знаний. Метание мяча. Развитие двигательных качеств. КУ - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Выполнение метания малого мяча. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
101	Основы знаний. Метание мяча. КУ – бег 1000 м. Вред алкоголя и курения.	1	Выполнение метания малого мяча.Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
102	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного

	физической подготовке.			норматива.
103	Метание мяча – КУ. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
104	КУ - 2000 м.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
105	ГТО. Нормативы ГТО, 4 ступень.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
106	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	Изучение основных видов плавания.	
107	Применение спасательных средств и развитие двигательных качеств	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
108	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	1	Выполнение игровых действий.	

Тематическое планирование (9 класс)

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Виды деятельности учащегося	В т.ч. на лабораторные и практические занятия, контрольные и самостоятельные работы
Лёгкая атлетика (8 часов) Подвижные игры (4 часа)				
1	Основы знаний. ОРУ. Развитие	1	Выполнение	

	двигательных качеств. Передача эстафеты.		упражнений, эстафет. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение строевых приёмов.	
2	Основы знаний. Строевые упражнения. Передача эстафеты. Эстафеты. ОРУ.	1	Выполнение упражнений, эстафет. Выполнение	
3	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
4	Строевые упражнения. Прыжки. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений и прыжков.	
5	Строевые упражнения. Прыжки. Развитие двигательных качеств. Игра. Прыжки через скакалку за 1 мин – КУ.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений и прыжков. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
6	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
7	ОРУ. Бег. Прыжки. Игра. Прыжок в длину с места – КУ.	1	Выполнение упражнений, бега и прыжков. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
8	ОРУ. Бег челночный. Развитие двигательных качеств. Бег 4*9 м – КУ.	1	Выполнение упражнений, бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
9	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
10	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.

11	Бег. Развитие двигательных качеств. КУ-подтягивание.	1	Выполнение бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
12	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (10 часов) Подвижные игры (5 часов)				
13	Основы знаний. Передвижения. Передача мяча.	1	Выполнение элементов волейбола.	
14	Основы знаний. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
15	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
16	Передачи мяча в прыжке через сетку-КУ. Передача мяча стоя спиной к партнёру.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
17	Передача мяча стоя спиной к партнёру. Многократный приём снизу двумя руками.	1	Выполнение элементов волейбола.	
18	Волейбол и подводящие игры. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.	1	Выполнение игровых действий.	
19	Передача мяча стоя спиной к партнёру - КУ. Многократный приём снизу двумя руками. Нижняя подача.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
20	Нижняя подача. Развитие двигательных качеств. КУ – Многократный приём снизу двумя руками.	1	Выполнение элементов волейбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
21	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
22	Прием мяча. Передачи мяча. Развитие двигательных качеств. КУ – нижняя подача.	1	Выполнение элементов волейбола.Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
23	Прием мяча. Передача мяча. Эстафеты. Прием мяча отскочившего от сетки.	1	Выполнение элементов волейбола. Выполнение эстафет.	
24	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
25	Подача. Игра. Развитие	1	Выполнение	Приём

	двигательных качеств. КУ-приём мяча после подачи снизу двумя руками.		элементов волейбола.Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	контрольного норматива.
26	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
27	Развитие двигательных качеств (силы).		Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
Гимнастика (14 час) Подвижные игры (7 часов)				
28	Основы знаний. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
29	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Развитие двигательных качеств. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
30	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
31	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие двигательных качеств. Лазание по канату.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение лазания по канату.	
32	Основы знаний. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Бревно (девочки). Перекладина (мальчики). КУ-акробатическая комбинация упражнений.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение приемов акробатики.Выполнение лазания по канату. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.

33	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
34	ОРУ. Бревно (девочки). Перекладина (мальчики). Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
35	Строевые упражнения. ОРУ. Бревно (упражнения в равновесии – девочки). Перекладина (мальчики). Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок.	1	Выполнение строевых приёмов. Выполнение упражнений. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
36	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
37	Основы знаний. ОРУ. КУ-Бревно (девочки). Перекладина (мальчики). Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
38	ОРУ Бревно (девочки) Лазание по канату (мальчики) КУ-Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
39	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
40	КУ-лазание по канату. Упражнение на развитие гибкости.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
41	КУ- тест на гибкость, Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Выполнение приемов	Приём контрольного норматива.

			акробатики.Сдача контрольного норматива.	
42	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
43	КУ-комплекс упражнений на 32 счёта. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
44	ОРУ. Полоса препятствий.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Выполнение приемов акробатики. .Выполнение лазания по канату.	
45	Волейбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
46	ОРУ и корригирующая гимнастика. Полоса препятствий. КУ– прохождение полосы препятствий.	1	Выполнение упражнений. Выполнение гимнастических упражнений на спортивных снарядах.Выполнение приемов акробатики. .Выполнение лазания по канату. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
47	Акробатика.	1	Выполнение приемов акробатики.	
48	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
Лыжная подготовка (20 часов) Подвижные игры (10 часов)				
49	Основы знаний. Попеременный двушажный ход. Спуски со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
50	Основы знаний. Попеременно четырехшажный ход. Поворот на лыжах. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
51	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
52	Основы знаний. Одновременный ход. Попеременно четырехшажный ход.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
53	Одновременный ход.	1	Выполнение	Приём

	Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Спуск. КУ – отрезок 400 м.		передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	контрольного норматива.
54	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
55	Одновременно одношажный ход. Преодоление контруклона. Попеременные 2-х и 4-х шажные хода. Развитие двигательных качеств. КУ – одновременно-одношажного хода.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
56	Преодоление контруклона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
57	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
58	Преодоления бугров и впадин. Скользящий шаг. Игра.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
59	Попеременно 4-х-шажный ход. Спуски со склона. Игра. КУ – техника выполнения попеременно 4-х-шажного хода.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
60	Баскетбол. Развитие силы.		Выполнение игровых действий.	
61	Коньковый ход. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
62	Коньковый ход. Переход с конькового хода на классический. Развитие двигательных качеств. 1 км – КУ	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
63	Баскетбол. Развитие быстроты.	1	Выполнение игровых действий.	
64	Коньковый ход. Спуск со склона. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
65	Классический ход. Спуск со склона.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
66	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
67	Классический ход. Коньковый ход. Скользящий шаг. КУ – дистанция 2 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
68	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафета.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	

	Подъем «елочкой», «лесенкой».			
69	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
70	Массовый старт. Спуски со склона. КУ – дистанция 3 км.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
71	Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Игры.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Выполнение игровых действий.	
72	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
73	Развитие двигательных качеств. Спуск со склонов.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
74	Эстафеты. Спуск со склонов.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
75	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
76	Развитие двигательных качеств. Коньковый ход.	1	Выполнение передвижений на лыжах.	
77	Работа с отстающими. КУ – дистанция 1 км, 2 км, 3 км. Спуски со склонов.	1	Выполнение передвижений на лыжах. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
78	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
Спортивные игры (6 часов) Подвижные игры (2 часа)				
82	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Броски.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
83	Ведение. Передачи мяча в движении. Броски.	1	Выполнение элементов баскетбола.	
84	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
85	КУ-ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Персональная защита.	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
86	КУ - передача мяча в движении. Персональная защита Штрафной бросок	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
87	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
88	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке (М) без прыжка (Д). КУ- штрафной бросок.	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
89	Броски с точек-КУ. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке (М) без прыжка (Д). Двусторонняя игра.	1	Выполнение элементов баскетбола. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.

Лёгкая атлетика (12 часов) Подвижные игры (3 часа) Плавание (1 час)				
91	Основы знаний. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Передача эстафеты.	1	Выполнение упражнений и эстафет. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
92	Прыжки в высоту. ОРУ. Подтягивания – КУ.	1	Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
93	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
94	Прыжки в высоту. Развитие двигательных качеств. Правила самоконтроля во время выполнения упражнений.	1	Выполнение прыжка в высоту. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	
95	КУ - Прыжки в высоту. Развитие двигательных качеств.	1	Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
96	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
97	Развитие двигательных качеств. Бег. Прыжок в длину с места – КУ.	1	Выполнение упражнений бега. Выполнение упражнений на развитие физических качеств. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
98	Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. – КУ. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Выполнение упражнений бега. Выполнение прыжка в длину. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
99	ГТО. Нормативы ГТО, 4-5 ступени.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
100	Бег на выносливость. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Челночный бег Бег 4*9 м – КУ.	1	Выполнение прыжка в длину. Выполнение метания малого мяча. Выполнение равномерного бега. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
101	Бег. ОРУ. Метание мяча на дальность. КУ- Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.	1	Выполнение упражнений бега. Выполнение метания малого мяча. Сдача контрольного	Приём контрольного норматива.

			норматива.	
102	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по физической подготовке.	1	Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
103	Бег. ОРУ. Метание – КУ. Кроссовая подготовка.	1	Выполнение упражнений бега. Выполнение равномерного бега. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
104	Бег. ОРУ. Бег 2 км – КУ.	1	Выполнение упражнений бега. Сдача контрольного норматива.	Приём контрольного норматива.
105	Баскетбол и подводящие игры.	1	Выполнение игровых действий.	
106	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1	Ознакомление со способами плавания.	