

МБОУ «Новомихайловская ООШ»

**Рабочая программа
По физической культуре
5-9 класс**

**Количество часов в год: 102
Количество часов в неделю: 3**

Учитель: Райс Магира Зинатовна

2020-2021 учебный год

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования).
- Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и мета- предметными результатами.

Предметные результаты

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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области знаний о физической культуре:

Ученик 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;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, называть 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование.

Ученик научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику и умение последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Личностные результаты

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

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, так же, как предметные и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, 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;
- уважительное отношение к окружающим, 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;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание 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 ее 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.

Количество часов в год:102

Количество часов в неделю: 3

Распределение учебного времени нахождение программного материала по физической культуре в 5 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21

1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Легкая атлетика	18
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 6 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Легкая атлетика	18
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 7 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	6
2	Вариативная часть	21
2.1	Легкая атлетика	21
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 8 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Легкая атлетика	18
	Итого	102

Распределение учебного времени на прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Легкая атлетика	18
	Итого	102

Содержание программы.

5 класс.

Легкая атлетика.

Высокий старт от 10 до 15 м. Финиширование. Бег с ускорением от 30 до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Скоростной бег до 40 м. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад. Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.

Баскетбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.

Футбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок назад. Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках. М-висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Д- смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80-100 см). Акробатические упражнения ОРУ с предметами и без предметов. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км. Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение « плугом». Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон, на равнине. Подъемы "полуелочкой" правым и левым боком. Эстафета на лыжах. Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Прохождение дистанции 3 км. Повороты переступанием. Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м. Игры и игровые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции на время.

6 класс

Легкая атлетика

Высокий старт от 15 до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование. Бег с ускорением от 30 до 50 м, Скоростной бег до 50 м, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад. Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.

Баскетбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.

Футбол

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок назад. Кувырки вперед-назад. Мост из положения стоя с помощью.

М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Д-наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Прыжок ноги врозь (высота козла 100-110 см). Акробатические упражнения, два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами и без предметов. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км. Передвижение одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение «плугом». Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон, на равнине. Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Передвижение одновременным одношажным ходом под уклон, на равнине. Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Повороты переступанием. Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м. Прохождение дистанции 3.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции на время.

7класс

Легкая атлетика.

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м, бег по дистанции, финиширование. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе дев- до 15 минут, мал-до 20 мин. Бег 1000 метров. Метание мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из-за различных исходных положений. Ловля набивного мяча. Кроссовый бег от 15 до 20 минут, бег с препятствиями. Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.

Баскетбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.

Футбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов. Удары по катящемуся мячу внутренне часть подъема, по неподвижному мячу внешней часть подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Перехват мяча. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Выполнение команд «Полоборота направо-налево!», « Полшага! Полный шаг!». Кувырки вперед-назад. Мост из положения стоя с помощью. М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Прыжок ноги врозь (высота козла 100-110 см). Акробатические упражнения ОРУ с предметами и без предметов. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км. Передвижение одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением. Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение « плугом». Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон, на равнине. Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Передвижение одновременным одношажным ходом под уклон, на равнине. Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Прохождение дистанции 3.5 км. Повороты переступанием. Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м. Игры и игровые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции на время.

8класс

Легкая атлетика.

Низкий старт до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование. Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Скоростной бег до 70 м, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1500 м-дев. 2000 м-мал.6 мин бег. Метание мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кроссовый бег до 15 минут-дев, до 20 мин-мал. Бег по пересеченной местности, круговая тренировка. Бег с препятствиями, эстафеты. Бег с изменением направления. Челночный бег 4x9.

Баскетбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение. Перехват мяча. Взаимодействие двух игроков Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи мяча у сетки ,в прыжке через сетку. Передача мяча сверху ,стоя спиной

к цели. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.

Футбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря. Тактика нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. кувырки вперед-назад. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.

М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Д-из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.. М – прыжок согнув ноги(110-115 см), Д-прыжок боком с поворотом на 90 гр. (110 см). Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Техника лазания по канату. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км. Передвижение одновременным одношажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением. Прохождение дистанции изученным ходом. Торможение и поворот «плугом». Коньковый ход. Эстафета на лыжах. Подъемы "полуелочкой" «елочкой». Салки на лыжах. Прохождение дистанции 4.5 км. Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м. Игры и игровые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции на время.

Элементы единоборств.

Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Захваты рук и туловища. Способы освобождения от захватов. Подвижные игры «Выталкивание из круга» «Бой петухов. «Перетягивание в парах». Упражнения в парах, овладение приемами страховки.

9класс

Легкая атлетика.

Низкий старт до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование. Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Скоростной бег до 70 м, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1500 м-дев. 2000 м-мал.6 мин бег. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание на дальность отскока от стены. Броски набивного мяча юноши- 3 кг, девушки 2 кг. из различных исходных положений Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние. Кроссовый бег парами до 3 км. Бег по пересеченной местности, круговая тренировка. Бег с препятствиями, эстафеты. Бег с изменением направления. Челночный бег 4x9.

Баскетбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трех игроков. Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя передача. Передачи мяча у сетки ,в прыжке через сетку. Передача мяча сверху ,стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите Игра по упрощенным правила волейбола. Игры и игровые задания.

Футбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря. Тактика нападения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Гимнастика с элементами акробатики.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. кувырки вперед-назад. М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.

М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Д-вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.. М – прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см),Д-прыжок боком (конь в ширину 110 см). Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой. Техника лазания по канату. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок. Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции изученным ходом. Торможение и поворот «плугом». Эстафета на лыжах. Подъемы "полуелочкой" «елочкой». Салки на лыжах. Прохождение дистанции 5 км. Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Передача эстафеты на лыжах. Игры и игровые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции на время.

Элементы единоборств.

Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой мед помощи при травмах.

Захваты рук и туловища. Способы освобождения от захватов. Подвижные игры «Выталкивание из круга» « Бой петухов. «Перетягивание в парах». Упражнения в парах, овладение приемами страховки.

Критерии оценивания обучающихся 5-7 х классов

5 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

5 класс ДЕВОЧКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1	28	23	15

	мин.			
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

6 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4

7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50

6 класс ДЕВОЧКИ

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18

Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.3	8.6	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	100	80

5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.5	9.8	10.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	35	30	28
9	Подтягивание в висе (раз)	8	6	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	360
12	Лазание по канату (м)	6	5	3
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00

7 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
Метание набивного мяча (см)	500	400	350

«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.0	10.0
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	115	100
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	35	30	25
Наклон вперёд сидя (см)	+20	+14	+7
Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	10.9
Метание малого мяча 150г (м)	28	24	20
Подтягивание в висе (раз)	15	12	10
Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
Прыжок в длину с разбега (см)	370	340	320
Лазание по канату (м)	5	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30

Критерии оценивания 8 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка	
				Мальчики	девочки

		(тест)		3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м сек	13 14	5,9 5,8	5,6—5,2 5,5—5,1	4,8 4,7	6,2 6,1	6,0—5,4 5,9—5,4	5,0 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	13 14	9,3 9,0	9,0—8,6 8,7—8,3	8,3 8,0	10,0 9,9	9,5—9,0 9,4—9,0	8,7 8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	13 14	160 175	170—190 180—195	205 210	140 145	160—180 160—180	200 200
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	13 14	1000 1050	1150—1250 1200—1300	1400 1450	800 850	950—1100 1000—1150	1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см)	13 14	2 3	5—7 7—9	9 11	6 7	10-12 12-14	18 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	13 14	1 2	5—6 6—7	8 9			

		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	13 14				5 5	12-15 13-15	19 17
--	--	--	----------	--	--	--	--------	----------------	----------

Критерии оценивания учащихся 9 кл.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м сек	15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см	15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	15	1100	1250— 1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см)	15	4	8—10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	15				5	12-13	16

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;
- - комплект оборудования для волейбола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. - М.: Просвещение - 2014.
2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). - М.: Глобус, 2008. - 320 с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М.: Вако, 2010. -400 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. - М.: Просвещение, 2011. - 95с.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. - 93с.
8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
9. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)
10. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. - 144 с.

11. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011.-111 с.

12. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М.: Просвещение, 2011. - 80 с.

Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V - XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 5 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -75 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт от 10 до 15 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Изучение нового материала	Бег с ускорением от 30 до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	текущий			Техника высокого и низкого старта.	
3	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 40 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
4	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м.			Равномерный бег 1000м.	
5	Прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину	
6	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину.	
7	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в длину с разбега.			Техника прыжка в длину	
8	Прыжки в высоту.	1	Изучение нового материала	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	

9	Прыжки в высоту	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
10	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Прыжок в высоту.			Техника прыжка в высоту	
11	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	Текущий			Равномерный бег 10 до 12 минут	
12	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1000 метров	Бег 1200 м.			Беговые упражнения.	
13	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель.	
14	Метание мяча.		Комплексный	Метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча	
15	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
16	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча	
17	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут	Текущий			Бег по пересеченной местности.	
18	Кроссовый бег	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, круговая тренировка.	Текущий			Беговые упражнения, скоростной бег.	
19	Бег с препятствиями. Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с препятствиями, эстафеты.	Текущий			Равномерный бег.	
20	Челночный бег	1	Изучение нового	Бег с изменением	Текущий			Техника	

			материала	направления.				челночного бега	
21	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 3x10	Челночный бег			Беговые упражнения	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
БАСКЕТБОЛ (6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты перемещения, остановки.	1	Вводный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля, передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Текущий			Техника ловли, передачи мяча.	
24	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с	Текущий			Техника ведения и броска мяча	

				места и в движении.					
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение.	Текущий			Техника вырывания и выбивания мяча.	
26	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.	1	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный			Правила игры в баскетбол.	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в игре баскетбол.	

ВОЛЕЙБОЛ (6 ЧАСОВ)

28	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
----	---	---	---------------------------	--	---------	--	--	--------------------------------------	--

				передвижений					
29	Прием и передача мяча	1	Комплексный	Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку.	Текущий			Техника приема и передачи мяча	
30	Подача мяча	1	Комплексный	Нижняя прямая подача.	Текущий			Техника подачи мяча.	
31	Прямой нападающий удар	1	Комплексный	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Текущий			Техника нападающего удара	
32	Комбинации из освоенных элементов.		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	текущий			Правила игры в волейбол.	
33	Игра по упрощенным правилам волейбола		Контрольный	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в волейболе.	
ФУТБОЛ (6 ЧАСОВ)									
34	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов.	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
35	Техника ударов и	1	Комплексный	Удары по мячу	Текущий			техника ударов и	

	остановок мяча.			внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.				остановок мяча.	
36	Ведение мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	текущий			Техника ведения мяча	
37	Техника и тактика игры в футбол.	1	Комплексный	Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря. Тактика нападения.	Текущий			Техника и тактика в футболе.	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Текущий			Правила игры в футбол.	
39	Игра по упрощенным правилам футбола	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры			Судейство в игре в футбол.	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед	1	Вводный	Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед	Текущий			Инструктаж по технике безопасности.	
41	Строевые упражнения,	1	Совершенствование	Перестроение из	Текущий			Техника кувырка	

	перестроения. Кувырок вперед		ЗУН	колонны по одному по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед				вперед	
42	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед	1	Контрольный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Техника кувырка вперед			Комплекс ОРУ с предметом.	
43	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок назад.	1	Изучение нового материала.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Текущий			Кувырки	
44	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках.	1	Изучение нового материала.	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках	Текущий			Кувырки, стойка на лопатках	
45	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках	1	Совершенствование ЗУН	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках	Текущий			Кувырки, стойка на лопатках	
46	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках.	1	Контрольный	Кувырки вперед-назад. Стойка на лопатках.	Контрольный			Комплекс ОРУ.	
47	Висы и упоры.	1	Изучение нового материала.	М-висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Д- смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	Текущий			Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	

48	Висы и упоры	1	Комплексный	М-висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Д- смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	Текущий			Прыжки на скакалке.	
49	Висы и упоры.	1	Контрольный	М-висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Д- смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	М-висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, Д- подтягивание из вися лежа.			Поднимание туловища.	
50	Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80-100 см).	Текущий			Техника опорного прыжка.	
51	Опорный прыжок.	1	Комплексный	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80-100 см).	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	
52	Опорный прыжок	1	Контрольный	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота козла 80-	Техника опорного прыжка.			Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	

				100 см).					
53	Акробатические связки	1	Комплексный.	Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов	Текущий			Акробатические связки.	
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	1	Комплексный	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	Текущий			Комплекс ОРУ без предмета.	
55	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	1	Комплексный	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	Текущий			Прыжки со скакалкой	
56	Лазание по канату	1	Комплексный	Техника лазания по канату	Текущий			Техника лазания по канату	
57	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	Комплексный	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий			Прыжки на скакалке.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18 часов/									
58	Инструктаж по ТБ. Стойки лыжника. Равномерное прохождение дистанции.	1	Вводный	Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км.				Инструктаж по технике безопасности	
59	Попеременный двушажный ход	1	Изучение нового материала	Передвижение попеременным двушажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника попеременного двушажного хода.	
60	Попеременный	1	Совершенствование	Передвижение	Текущий			Техника	

	двушажный ход		ЗУН.	попеременным двушажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.				попеременного двушажного хода	
61	Попеременный двушажный ход	1	Контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом.	Техника поперемен ного двушажног о хода.			Равномерное прохождение дистанции.	
62	Одновременный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника одновременного бесшажного хода	
63	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
64	Одновременный бесшажный ход.	1	контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом	Техника одновремен ного бесшажног о хода.			Прохождение дистанции с ускорением	
65	Спуск с горы. Торможение «плугом»	1	Изучение нового материала	Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение «плугом»	Текущий			Техника спуска с горы.	
66	Спуск с горы. Торможение «плугом»	1	Совершенствование ЗУН	Спуск с горы. Торможение «плугом». Салки на лыжах.	Текущий			Техника изученных ходов	
67	Подъем «полуелочкой». Игры.	1	Комплексный	Подъемы "полуелочкой.	Текущий			Техника подъема «полуелочкой»	

				Эстафета на лыжах.					
68	Подъем «елочкой Игры.	1	Комплексный	Подъем «елочкой» Передвижение изученными ходами под уклон, на равнине. Салки на лыжах.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции изученными ходами.	
69	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Подъемы "елочкой" «полуелочкой» Эстафета на лыжах. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3км.	Текущий			Скоростное прохождение дистанции.	
70	Поворот переступанием. Спуски. Прохождение дистанции.		Изучение нового материала	Повороты упором. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	текущий			Техника поворотов переступанием	
71	Повороты переступанием. Спуски. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН.	Поворот упором. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	текущий			Техника поворота переступанием	
72	Поворот переступанием Спуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	Контрольный		Поворот переступанием Спуски.			Совершенствование изученных ходов.	
73	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Передача эстафеты	Текущий			Равномерное	

				на лыжах; лыжная эстафета 4x100м.				прохождение дистанции.	
74	Прохождение дистанции изученными ходами. Игры и игровые упражнения.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 3 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Техника одновременно двух шажного и бесшажного ходов. Спуски, подъемы.			Техника изученных ходов.	
75	Соревнования на личное первенство.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 2000 м на время.	Техника изученных ходов.			Равномерное прохождение дистанции.	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ЧАСОВ)									
76	Высокий, низкий старт	1	Совершенствование	Высокий старт от 10 до 15м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Текущий			Техника стартов	
77	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Комплексный	Бег с ускорением от 30 до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	Текущий			Беговые упражнения	
78	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 40 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
79	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 40 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
80	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м			Беговые упражнения.	
	Прыжки в длину с		Комплексный	Прыжки в длину с	Текущий			Техника прыжка в	

81	места и с разбега	1		7-9 шагов разбега.				длину с места	
82	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	текущий			Техника прыжка в длину с разбега.	
83	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с разбега.			Техника в длину с разбега	
84	Прыжки в высоту.	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
85	Прыжки в высоту	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту.	
86	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Техника прыжка в высоту.			Техника прыжка в высоту	
87	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Текущий			Равномерный бег до 12 минут.	
88	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Текущий			Равномерный бег до 13 минут	
89	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1000 метров	Бег на 1500 м			Равномерный бег до 14 минут.	
90	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча на дальность.	
91	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель	
92	Метание мяча	1	Комплексный	метание на	Текущий			Техника метания	

				дальность отскока от стены.				мяча на дальность	
93	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания набивного мяча	
94	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча.	
95	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча с места.	
96	Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки	Текущий			Равномерный бег.	
97	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий			Беговые упражнения	
98	Челночный бег	1	Совершенствование	Челночный бег 3x10	Текущий			Техника челночного бега	
99	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 3x10	Челночный бег 3x10			Техника челночного бега	
100	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями	Текущий			Равномерный бег.	
101	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями	Текущий			Бег по пересеченной местности	
102	Кроссовый бег. Подведение итогов года.	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий			Совершенствование ЗУН	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -75 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт от 15 до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Изучение нового материала	Бег с ускорением от 30 до 50 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	текущий			Техника высокого и низкого старта.	
3	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 50 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
4	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м.			Равномерный бег 1000м.	
5	Прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину	
6	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину.	
7	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Прыжки в длину с разбега.			Техника прыжка в длину	
8	Прыжки в высоту.	1	Изучение нового материала	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	

9	Прыжки в высоту	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
10	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Прыжок в высоту.			Техника прыжка в высоту	
11	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Текущий			Равномерный бег 10 до 12 минут	
12	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1200 метров	Бег 1200 м.			Беговые упражнения.	
13	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель.	
14	Метание мяча.		Комплексный	Метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча	
15	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
16	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча	
17	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут	Текущий			Бег по пересеченной местности.	
18	Кроссовый бег	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, круговая тренировка.	Текущий			Беговые упражнения, скоростной бег.	
19	Бег с препятствиями. Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с препятствиями, эстафеты.	Текущий			Равномерный бег.	
20	Челночный бег	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления.	Текущий			Техника челночного бега	

21	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 4х9	Челночный бег			Беговые упражнения	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
БАСКЕТБОЛ (6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты перемещения, остановки.	1	Вводный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля, передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Текущий			Техника ловли, передачи мяча.	
24	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении.	Текущий			Техника ведения и броска мяча	

25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение.	Текущий			Техника вырывания и выбивания мяча.	
26	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.	1	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный			Правила игры в баскетбол.	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в игре баскетбол.	

ВОЛЕЙБОЛ (6 ЧАСОВ)

28	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
----	---	---	---------------------------	---	---------	--	--	--------------------------------------	--

29	Прием и передача мяча	1	Комплексный	Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку.	Текущий			Техника приема и передачи мяча	
30	Подача мяча	1	Комплексный	Нижняя прямая подача.	Текущий			Техника подачи мяча.	
31	Прямой нападающий удар	1	Комплексный	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Текущий			Техника нападающего удара	
32	Комбинации из освоенных элементов.		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	текущий			Правила игры в волейбол.	
33	Игра по упрощенным правилам волейбола		Контрольный	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в волейболе.	

ФУТБОЛ (6 ЧАСОВ)

34	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов.	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
35	Техника ударов и остановок мяча.	1	Комплексный	Удары по мячу внутренней стороной стопы и	Текущий			техника ударов и остановок мяча.	

				средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.					
36	Ведение мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	текущий			Техника ведения мяча	
37	Техника и тактика игры в футбол.	1	Комплексный	Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря. Тактика нападения.	Текущий			Техника и тактика в футболе.	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Текущий			Правила игры в футбол.	
39	Игра по упрощенным правилам футбола	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры			Судейство в игре в футбол.	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед	1	Вводный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Кувырок вперед.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности.	
41	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед	1	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Кувырок вперед.	Текущий			Техника кувырка вперед	
42	Строевые упражнения,	1	Контрольный	Строевой шаг,	Техника			Комплекс ОРУ с	

	перестроения. Кувырок вперед			размыкание и смыкание на месте Кувырок вперед.	кувырка вперед			предметом.	
43	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок назад.	1	Изучение нового материала.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Кувырок назад.	Текущий			Строевые упражнения.	
44	Кувырки вперед. Мост.	1	Изучение нового материала.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	Текущий			Кувырки, мост	
45	Кувырки вперед. Мост.	1	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью	Текущий			Кувырки. Мост	
46	Кувырки вперед. Мост	1	Контрольный	. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.	Контрольный			Комплекс ОРУ.	
47	Висы и упоры.	1	Изучение нового материала.	М-махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д- наскок прыжком в упор; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Текущий			Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	
	Висы и упоры	1	Комплексный	М-махом одной,	Текущий			Прыжки на	

48				толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д- наскок прыжком в упор; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев				скакалке.	
49	Висы и упоры.	1	Контрольный	М-махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д- наскок прыжком в упор; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	М-махом одной, толчком другой подъем переворото м в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Д- наскок прыжком в упор; соскок с поворотом; размахиван			Поднимание туловища.	

					ие изгибами; вис лежа; вис присев				
50	Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Текущий			Техника опорного прыжка.	
51	Опорный прыжок.	1	Комплексный	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	
52	Опорный прыжок	1	Контрольный	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Техника опорного прыжка.			Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	
53	Акробатические связки	1	Комплексный.	Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов	Текущий			Акробатические связки.	
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	1	Комплексный	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	Текущий			Комплекс ОРУ без предмета.	
55	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	1	Комплексный	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	Текущий			Прыжки со скакалкой	
56	Лазание по канату	1	Комплексный	Техника лазания по канату	Текущий			Техника лазания по канату	
57	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	Комплексный	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий			Прыжки на скакалке.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18 часов/									
58	Инструктаж по ТБ. Стойки лыжника. Равномерное	1	Вводный	Высокая, средняя и низкая стойки лыжника.				Инструктаж по технике безопасности	

	прохождение дистанции.			Передвижение без палок 1 км.					
59	Одновременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала	Передвижение Одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника одновременного двухшажного хода.	
60	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН.	Передвижение одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника одновременного двухшажного хода.	
61	Одновременный двухшажный ход.	1	Контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом.	Техника одновременного двухшажного хода.			Равномерное прохождение дистанции.	
62	Бесшажный ход.	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника бесшажного хода	
63	Бесшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
64	Бесшажный ход.	1	контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом	Техника бесшажного хода			Прохождение дистанции с ускорением	

65	Спуск с горы. Торможение «упором»	1	Изучение нового материала	Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение «упором»	Текущий			Техника спуска с горы.	
66	Спуски. Торможение «упором»	1	Совершенствование ЗУН	Спуск с горы. Торможение «упором» Салки на лыжах.	Текущий			Техника изученных ходов	
67	Подъем «елочкой». Игры.	1	Комплексный	Подъемы "елочкой". Эстафета на лыжах.	Текущий			Техника подъема «елочкой»	
68	Подъем «елочкой Игры.	1	Комплексный	Передвижение изученными ходами под уклон, на равнине. Салки на лыжах.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции изученным ходами.	
69	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Подъемы "елочкой". Эстафета на лыжах. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3.5 км.	Текущий			Скоростное прохождение дистанции.	
70	Поворот упором. Спуски. Прохождение дистанции.		Изучение нового материала	Повороты упором. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3.5 км.	текущий			Техника поворотов упором	
71	Повороты упором.	1	Совершенствование	Поворот упором.	текущий			Техника поворота	

	Спуски. Прохождение дистанции.		ЗУН.	Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции.3.5 км.				упором.	
72	Поворот упором.Спуски.Прохождение дистанции изученными ходами.	1	Контрольный		Поворот упором. Спуски.			Совершенствование изученных ходов.	
73	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
74	Прохождение дистанции изученными ходами. Игры и игровые упражнения.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 3.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Техника одновременного двушажного и бесшажного ходов. Спуски, подъемы.			Техника изученных ходов.	
75	Соревнования на личное первенство.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 2000 м на время.	Техника изученных ходов.			Равномерное прохождение дистанции.	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ЧАСОВ)									
76	Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт от 15 до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
77	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Комплексный	Бег с ускорением от 30 до 50 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	Текущий			Беговые упражнения	

78	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 50 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
79	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 50 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
80	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м			Беговые упражнения.	
81	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Комплексный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину с места	
82	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	текущий			Техника прыжка в длину с разбега.	
83	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с разбега.			Техника в длину с разбега	
84	Прыжки в высоту.	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
85	Прыжки в высоту	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту.	
86	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Техника прыжка в высоту.			Техника прыжка в высоту	
87	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Текущий			Равномерный бег до 12 минут.	
88	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Текущий			Равномерный бег до 13 минут	
89	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1200 метров	Бег на 1500 м			Равномерный бег до 14 минут.	
90	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча в горизонтальную и	Текущий			Техника метания мяча на дальность.	

				вертикальную цель с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние					
91	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель	
92	Метание мяча	1	Комплексный	метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
93	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания набивного мяча	
94	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча.	
95	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча с места.	
96	Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки	Текущий			Равномерный бег.	
97	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий			Беговые упражнения	
98	Челночный бег	1	Совершенствование	Челночный бег 4x9	Текущий			Техника челночного бега	
99	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 4x9	Челночный бег 4x9			Техника челночного бега	
100	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут, бег с	Текущий			Равномерный бег.	

				препятствиями					
101	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут, бег с препятствиями	Текущий			Бег по пересеченной местности	
102	Кроссовый бег. Подведение итогов года.	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий			Совершенствование ЗУН	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ -75 часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт от 30 до 40 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Изучение нового материала	Бег с ускорением от 40 до 60 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	текущий			Техника высокого и низкого старта.	
3	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 60 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
4	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м.			Равномерный бег 1000м.	
5	Прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину	
6	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину.	
7	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Прыжки в длину с разбега.			Техника прыжка в длину	
8	Прыжки в высоту.	1	Изучение нового материала	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	

9	Прыжки в высоту	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
10	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжок в высоту.			Техника прыжка в высоту	
11	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 минут-дев, до 20 мин-мал	Текущий			Равномерный бег 10 до 12 минут	
12	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 6 мин	Бег 6 мин			Беговые упражнения.	
13	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель.	
14	Метание мяча.		Комплексный	Метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча	
15	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
16	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча	
17	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут-дев, 20 мин- мал	Текущий			Бег по пересеченной местности.	
18	Кроссовый бег	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, круговая тренировка.	Текущий			Беговые упражнения, скоростной бег.	
19	Бег с препятствиями. Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с препятствиями, эстафеты.	Текущий			Равномерный бег.	
20	Челночный бег	1	Изучение нового	Бег с изменением	Текущий			Техника	

			материала	направления.				челночного бега	
21	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег	Челночный бег			Беговые упражнения	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
БАСКЕТБОЛ (6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты перемещения, остановки.	1	Вводный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля, передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий			Техника ловли, передачи мяча.	

24	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя с места и в движении.	Текущий			Техника ведения и броска мяча	
25	Перехват мяча	1	Комплексный	Перехват мяча нападения. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение.	Текущий			Техника вырывания и выбивания мяча.	
26	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.	1	Совершенствовани е	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольн ый			Правила игры в баскетбол.	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в игре баскетбол.	

ВОЛЕЙБОЛ (6 ЧАСОВ)

28	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
29	Прием и передача мяча	1	Комплексный	Передача мяча сверху над собой. Нижняя передача. Передачи через сетку.	Текущий			Техника приема и передачи мяча	
30	Подача мяча	1	Комплексный	Нижняя прямая подача.	Текущий			Техника подачи мяча.	
31	Прямой нападающий удар	1	Комплексный	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Текущий			Техника нападающего удара	
32	Комбинации из освоенных элементов.		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	текущий			Правила игры в волейбол.	
33	Игра по упрощенным правилам волейбола		Контрольный	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в волейболе.	

ФУТБОЛ (6 ЧАСОВ)

34	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов.	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
35	Техника ударов и остановок мяча.	1	Комплексный	Удары по катящемуся мячу внутренне часть подъема, по неподвижному мячу внешней часть подъёма.	Текущий			техника ударов и остановок мяча.	
36	Ведение мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	текущий			Техника ведения мяча	
37	Техника и тактика игры в футбол.	1	Комплексный	Удары по воротам. Перехват мяча, игра вратаря. Тактика нападения.	Текущий			Техника и тактика в футболе.	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Текущий			Правила игры в футбол.	
39	Игра по упрощенным правилам футбола	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры			Судейство в игре в футбол.	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед	1	Вводный	Выполнение команд «Пол- оборота направо- налево!», «Полшага! Полный шаг!». Кувырок вперед.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности.	
41	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок назад	1	Совершенствование ЗУН	Выполнение команд «Пол- оборота направо- налево!», «Полшага! Полный шаг!». Кувырок назад	Текущий			Техника кувырка вперед-назад	
42	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок вперед-назад	1	Совершенствование	Выполнение команд «Пол- оборота направо- налево!», «Полшага! Полный шаг!». Кувырок вперед- назад	Техника кувырка вперед- назад			Комплекс ОРУ с предметом.	
43	Строевые упражнения, перестроения. Кувырок назад.	1	Контрольный.	Выполнение команд «Пол- оборота направо- налево!», «Полшага! Полный шаг!». Кувырок вперед- назад	Текущий			Строевые упражнения.	

44	Мост.	1	Изучение нового материала.	Мост из положения стоя с помощью	Текущий			Техника выполнения «мост»	
45	Мост.	1	Совершенствование ЗУН	Мост из положения стоя с помощью	Текущий			Техника выполнения «мост»	
46	Мост.	1	Контрольный	Мост из положения стоя с помощью.	Контрольный			Комплекс ОРУ.	
47	Висы и упоры.	1	Изучение нового материала.	М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д-наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Текущий			Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	
48	Висы и упоры	1	Комплексный	М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д-наскок прыжком в упор на нижнюю	Текущий			Прыжки на скакалке.	

				жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев					
49	Висы и упоры.	1	Контрольный	М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д-наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	М-махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворото м. Д-наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворото м; размахивание			Поднимание туловища.	

					изгибами; вис лежа; вис присев				
50	Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Текущий			Техника опорного прыжка.	
51	Опорный прыжок.	1	Комплексный	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	
52	Опорный прыжок	1	Контрольный	Прыжок ноги врозь (высота 100-110 см).	Техника опорного прыжка.			Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	
53	Акробатические связки	1	Комплексный.	Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов	Текущий			Акробатические связки.	
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	1	Комплексный	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	Текущий			Комплекс ОРУ без предмета.	
55	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	1	Комплексный	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	Текущий			Прыжки со скакалкой	
56	Лазание по канату	1	Комплексный	Техника лазания по канату	Текущий			Техника лазания по канату	
57	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	Комплексный	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий			Прыжки на скакалке.	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18 часов/

58	Инструктаж по ТБ. Стойки лыжника. Равномерное прохождение дистанции.	1	Вводный	Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км.				Инструктаж по технике безопасности	
59	Одновременный двухшажный ход.	1	Изучение нового материала	Передвижение Одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника одновременного двухшажного хода.	
60	Одновременный двухшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН.	Передвижение одновременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника одновременного двухшажного хода	
61	Одновременный двухшажный ход.	1	Контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом.	Техника одновременного двухшажного хода.			Равномерное прохождение дистанции.	
62	Одновременный бесшажный ход.	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции изученным ходом под уклон и на равнине	Текущий			Техника одновременного бесшажного хода	
63	Одновременный бесшажный ход.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции изученным ходом под уклон и на	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	

				равнине					
64	Одновременный бесшажный ход.	1	контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом под уклон и на равнине	Техника одновременного бесшажного хода			Прохождение дистанции с ускорением	
65	Спуск с горы. Торможение «плугом»	1	Изучение нового материала	Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. Торможение «плугом»	Текущий			Техника спуска с горы.	
66	Спуски. Торможение «плугом»	1	Совершенствование ЗУН	Спуск с горы. Торможение «плугом». Салки на лыжах.	Текущий			Техника изученных ходов	
67	Подъем «елочкой». Игры.	1	Комплексный	Подъемы "елочкой" правым-левым боком. Эстафета на лыжах.	Текущий			Техника подъема «елочкой»	
68	Подъем «елочкой Игры.	1	Комплексный	Подъемы "елочкой" правым-левым боком. Салки на лыжах.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции изученными ходами.	
69	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Подъемы "елочкой". Эстафета на лыжах. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3.5 км.	Текущий			Скоростное прохождение дистанции.	

70	Поворот переступанием. Спуск. Прохождение дистанции.		Изучение нового материала	Повороты переступанием. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 3.5 км.	текущий			Техника поворотов переступанием	
71	Повороты переступанием. Спуски. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН.	Поворот упором. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции.3.5 км.	текущий			Техника поворота переступанием.	
72	Поворот переступание. Спуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	Контрольный		Поворот переступанием. Спуски.			Совершенствование изученных ходов.	
73	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
74	Прохождение дистанции изученными ходами. Игры и игровые упражнения.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 3.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Техника одновременного двущажного и одновременного бесшажного ходов. Спуски, подъемы.			Техника изученных ходов.	
75	Соревнования на личное первенство.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 2000 м на время.	Техника изученных ходов.			Равномерное прохождение дистанции.	

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 ЧАСОВ)

76	Высокий старт	1	Вводный	Высокий старт от 30 до 40 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
77	Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением	1	Комплексный	Бег с ускорением от 40 до 60 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	Текущий			Беговые упражнения	
78	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 60 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
79	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 60 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
80	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 60 метров на результат	Бег 60 м			Беговые упражнения.	
81	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Комплексный	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину с места	
82	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	текущий			Техника прыжка в длину с разбега.	
83	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с разбега.			Техника в длину с разбега	
84	Прыжки в высоту.	1	Изучение	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
85	Прыжки в высоту	1	Совершенствование	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту.	
86	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с	Техника			Техника прыжка в	

				3-5 шагов разбега	прыжка в высоту.			высоту	
87	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин-дев, до 20 мин- мал	Текущий			Равномерный бег до 12 минут.	
88	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин-дев, до 20 мин- мал	Текущий			Равномерный бег до 13 минут	
89	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1000 метров	Бег на 1000 м			Равномерный бег до 14 минут.	
90	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча на дальность.	
91	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель	
92	Метание мяча	1	Комплексный	метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
93	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания набивного мяча	
94	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча.	
95	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	Метание мяча на			Техника метания мяча с места.	

					дальность				
96	Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки	Текущий			Равномерный бег.	
97	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий			Беговые упражнения	
98	Челночный бег	1	Совершенствование	Челночный бег 4x9	Текущий			Техника челночного бега	
99	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 4x9	Челночный бег 4x9			Техника челночного бега	
100	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 мин-дев, до 20 мин- мал. Бег с препятствиями	Текущий			Равномерный бег.	
101	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут-дев, до 29 мал. Бег с препятствиями	Текущий			Бег по пересеченной местности	
102	Кроссовый бег. Подведение итогов года.	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий			Совершенствование ЗУН	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ - часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	1	Вводный	Низкий старт до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
2	Низкий старт. Бег с ускорением	1	Изучение нового материала	Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	текущий			Техника высокого и низкого старта.	
3	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 70 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
4	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 100 метров на результат	Бег 100 м.			Равномерный бег 1000м.	
5	Прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину	
6	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину.	
7	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжки в длину с разбега.			Техника прыжка в длину	
8	Прыжки в высоту.	1	Изучение нового	Прыжки в высоту с	Текущий			Техника прыжка в	

			материала	7-9 шагов разбега				высоту	
9	Прыжки в высоту	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
10	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжок в высоту.			Техника прыжка в высоту	
11	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе 1500 м-дев. 2000 м-мал	Текущий			Равномерный бег 10 до 12 минут	
12	Техника длительного бега	1	Контрольный	6 мин бег	6 мин бег			Беговые упражнения.	
13	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель.	
14	Метание мяча.		Комплексный	Метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча	
15	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
16	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча	
17	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег до 15 минут-дев, до 20 мин-мал	Текущий			Бег по пересеченной местности.	
18	Кроссовый бег	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, круговая тренировка.	Текущий			Беговые упражнения, скоростной бег.	
19	Бег с препятствиями. Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с препятствиями, эстафеты.	Текущий			Равномерный бег.	

20	Челночный бег	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления.	Текущий			Техника челночного бега	
21	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 4х9	Челночный бег			Беговые упражнения	

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)

БАСКЕТБОЛ (6 ЧАСОВ)

22	Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты перемещения, остановки.	1	Вводный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля, передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий			Техника ловли, передачи мяча.	
24	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и	Текущий			Техника ведения и броска мяча	

				скорости. Броски одной и двумя в прыжке.					
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение. Перехват мяча	Текущий			Техника вырывания и выбивания мяча.	
26	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.	1	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный			Правила игры в баскетбол.	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в игре баскетбол.	
ВОЛЕЙБОЛ (6 ЧАСОВ)									

28	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
29	Прием и передача мяча	1	Комплексный	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Текущий			Техника приема и передачи мяча	
30	Подача мяча	1	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Текущий			Техника подачи и приема мяча.	
31	Прямой нападающий удар	1	Комплексный	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Текущий			Техника нападающего удара	
32	Комбинации из освоенных элементов.		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	текущий			Правила игры в волейбол.	
33	Игра по упрощенным правилам волейбола		Контрольный	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в волейболе.	

ФУТБОЛ (6 ЧАСОВ)

34	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов.	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
35	Техника ударов и остановок мяча.	1	Комплексный	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Текущий			техника ударов и остановок мяча.	
36	Ведение мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления с активным сопротивлением защитника.	текущий			Техника ведения мяча	
37	Техника и тактика игры в футбол.	1	Комплексный	Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря. Тактика нападения.	Текущий			Техника и тактика в футболе.	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных	Текущий			Правила игры в футбол.	

				элементов техники перемещений и владения мячом					
39	Игра по упрощенным правилам футбола	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры			Судейство в игре в футбол.	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения. Кувырки	1	Вводный	Команда «Прямо!», повороты в движении направо налево	Текущий			Инструктаж по технике безопасности.	
41	Строевые упражнения, перестроения. Кувырки.	1	Совершенствование ЗУН	Команда «Прямо!», повороты в движении направо налево, кувырки вперед-назад	Текущий			Техника кувырка вперед-назад	
42	Строевые упражнения, перестроения. Кувырки.	1	Контрольный	Команда «Прямо!», повороты в движении направо налево, кувырки вперед-назад	кувырки вперед-назад			Комплекс ОРУ с предметом.	
43	Строевые упражнения, перестроения. Стойка на голове и руках. Мост	1	Комплексный	Команда «Прямо!», повороты в движении направо налево; М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	Текущий			Строевые упражнения.	

44	Стойка на голове и руках. Мост.	1	Изучение нового материала.	М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	Текущий			Кувырки, стойка на голове и руках. Мост	
45	Стойка на голове и руках. Мост.	1	Совершенствование ЗУН	М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	Текущий			Кувырки, стойка на голове и руках. Мост	
46	Кувырки вперед-назад. Стойка на голове и рука. Мост	1	Контрольный	М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	М- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.			Комплекс ОРУ.	
47	Висы и упоры.	1	Изучение нового материала.	М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор	Текущий			Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	

				<p>присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Д-из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>					
48	Висы и упоры	1	Комплексный	<p>М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Д-из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на</p>	Текущий			Прыжки на скакалке.	

				нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок					
49	Висы и упоры.	1	Контрольный	<p>М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Д-из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</p>	<p>М-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Д-из упора на нижней жерди опускание впереди вис присев; из виса присев на нижней</p>			Поднимание туловища.	

					жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувши сь с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок				
50	Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	М – прыжок согнув ноги (110-115 см), Д-прыжок боком с поворотом на 90 гр. (110 см)	Текущий			Техника опорного прыжка.	
51	Опорный прыжок.	1	Комплексный	М – прыжок согнув ноги (110-115 см), Д-прыжок боком с поворотом на 90 гр. (110 см)	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	
52	Опорный прыжок	1	Контрольный	М – прыжок согнув ноги (110-115 см), Д-прыжок боком с поворотом на 90 гр. (110 см)	Техника опорного прыжка.			Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	
53	Акробатические связки	1	Комплексный.	Акробатические упражнения, ОРУ с	Текущий			Акробатические связки.	

				предметами и без предметов					
54	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	1	Комплексный	Упражнения на гимнастической скамье, на гимнастической стенке	Текущий			Комплекс ОРУ без предмета.	
55	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	1	Комплексный	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	Текущий			Прыжки со скакалкой	
56	Лазание по канату	1	Комплексный	Техника лазания по канату	Текущий			Техника лазания по канату	
57	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	Комплексный	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий			Прыжки на скакалке.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18 часов/									
58	Инструктаж по ТБ. Стойки лыжника. Равномерное прохождение дистанции.	1	Вводный	Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км.				Инструктаж по технике безопасности	
59	Одновременный одношажный ход(стартовый)	1	Изучение нового материала	Передвижение одновременным одношажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника одновременного одношажного хода.	
60	Одновременный одношажный ход (стартовый)	1	Совершенствование ЗУН.	Передвижение одновременным одношажным ходом по равнине, в пологую горку; с	Текущий			Техника одновременного одношажного хода	

				палками и без них; медленно и с ускорением.					
61	Одновременный одношажный ход.(стартовый)	1	Контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом.	Техника одновременного одношажного хода			Равномерное прохождение дистанции.	
62	Коньковый ход.	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника конькового хода	
63	Коньковый ход.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
64	Коньковый ход.	1	контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом	Техника конькового хода			Прохождение дистанции с ускорением	
65	Торможение и поворот «плугом»	1	Изучение нового материала	Торможение и поворот «плугом».	Текущий			Техника торможения и поворота «плугом»	
66	Торможение и поворот «плугом»	1	Совершенствование ЗУН	Торможение и поворот «плугом».	Текущий			Торможение и поворот «плугом»	
67	Торможение и поворот «плугом»	1	контрольный	Торможение и поворот «плугом». Эстафета на лыжах.	Торможение и поворот «плугом»			Торможение и поворот «плугом»	

68	Подъемы.Игры.	1	Комплексный	Подъемы "полуелочкой" «елочкой». Эстафета на лыжах. Салки на лыжах.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции изученным ходами.	
69	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Подъемы "полуелочкой" «елочкой». Эстафета на лыжах. . Эстафета на лыжах. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 4.5 км.	Текущий			Скоростное прохождение дистанции.	
70	Повороты на месте махом. Спуски. Прохождение дистанции.		Изучение нового материала	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 4.5 км.	текущий			Техника поворотов махом.	
71	Повороты на месте махом. Спуски. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН.	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 4.5км.	текущий			Техника поворотов махом	
72	Повороты на месте махом. Спуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	Контрольный	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Прохождение дистанции 4.5км.	Повороты махом. Спуски.			Совершенствование изученных ходов.	
73	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Передача эстафеты	Текущий			Равномерное	

				на лыжах; лыжная эстафета 4x100м.				прохождение дистанции.	
74	Прохождение дистанции изученными ходами. Игры и игровые упражнения.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 4.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Техника одновременного одношажного и конькового ходов. Спуски, подъемы.			Техника изученных ходов.	
75	Соревнования на личное первенство.	1	Контрольный	Прохождение дистанции на время.	Техника изученных ходов.			Равномерное прохождение дистанции.	
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ-9 ЧАСОВ									
76	Стойки и передвижения в стойке.	1	Комплексный	Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой мед помощи при травмах.	Текущий			Стойки и передвижения.	
77	Захваты рук и туловища	1	Комплексный	Захваты рук и туловища. Пд «Выталкивание из круга»	Текущий			Захваты.	
78	Захваты рук и туловища	1	Комплексный	Захваты рук и туловища. Пд «Выталкивание из круга»	Текущий			Захваты.	
79	Освобождение от захватов.	1	Комплексный	Способы освобождения от захватов.	Текущий			Освобождение от захватов	

80	Освобождение от захватов.	1	Комплексный	Способы освобождения от захватов.	Текущий			Освобождение от захватов	
81	Борьба за выгодное положение.	1	Комплексный	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов.	Текущий			Сгибание разгибание рук из положения лежа.	
82	Борьба за предмет.	1	Комплексный	«Перетягивание в парах»	Текущий			Поднимание туловища.	
83	Приемы страховки.	1	Комплексный	Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	Текущий			Приемы страховки.	
84	Приемы страховки.	1	Комплексный	Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	Текущий			Приемы страховки.	
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ЧАСОВ)									
85	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование,	Текущий	.		Техника высокого старта.	
86	Бег с ускорением	1	Комплексный	Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	Текущий			Беговые упражнения	
87	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 70 м, бег по дистанции. финиширование,	Текущий			Бег с ускорением.	
88	Бег 100 метров	1	Контрольный	Бег 100 метров на	Бег 100 м			Беговые	

				результат				упражнения.	
89	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	текущий			Техника прыжка в длину с разбега.	
90	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с разбега.			Техника в длину с разбега	
91	Прыжки в высоту	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту.	
92	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Техника прыжка в высоту.			Техника прыжка в высоту	
93	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1500 м-дев,2000 м-мал.	Бег на 1500 м			Равномерный бег до 14 минут.	
94	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча на дальность.	
95	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель	
96	Метание мяча	1	Комплексный	метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
97	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча.	
98	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	Метание мяча на			Техника метания мяча с места.	

					дальность				
99	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий			Беговые упражнения	
100	Челночный бег	1	Совершенствование	Бег с изменением направления	Текущий			Техника челночного бега	
101	Челночный бег	1	Контрольный	Бег с изменением направления	Челночный бег 4х9			Техника челночного бега	
102	Кроссовый бег. Подведение итогов года.	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий			Совершенствование ЗУН	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ. /102 часа/

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Содержание урока	Виды контроля.	Дата по плану	Дата по факту	Домашнее задание	Примечание
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ - часов									
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/21 часов/									
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	1	Вводный	Низкий старт до 30 м., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование.	Устный опрос	.		Инструктаж по технике безопасности.	
2	Низкий старт. Бег с ускорением	1	Изучение нового материала	Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	текущий			Техника высокого и низкого старта.	
3	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег до 70 м, бег по дистанции, финиширование.	Текущий			Бег с ускорением.	
4	Бег 60 метров	1	Контрольный	Бег 100 метров на результат	Бег 100 м.			Равномерный бег 1000 метров	
5	Прыжки в длину с разбега	1	Изучение нового материала	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину	
6	Прыжки в длину с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Текущий			Техника прыжка в длину.	
7	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Прыжки в длину с разбега.			Техника прыжка в длину	
8	Прыжки в высоту.	1	Изучение нового	Прыжки в высоту с	Текущий			Техника прыжка в	

			материала	7-9 шагов разбега				высоту	
9	Прыжки в высоту	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту	
10	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Прыжок в высоту.			Техника прыжка в высоту	
11	Техника длительного бега	1	Комплексный	Бег в равномерном темпе 1500 м-дев. 2000 м-мал	Текущий			Равномерный бег 10 до 12 минут	
12	Техника длительного бега	1	Контрольный	6 мин бег	6 мин бег			Беговые упражнения.	
13	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель.	
14	Метание мяча.		Комплексный	Метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча	
15	Метание мяча	1	Комплексный	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-назад.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
16	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча	
17	Кроссовый бег	1	Комплексный	Кроссовый бег парами до 3 км	Текущий			Бег по пересеченной местности.	
18	Кроссовый бег	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, круговая тренировка.	Текущий			Беговые упражнения, скоростной бег.	
19	Бег с препятствиями. Эстафетный бег	1	Комплексный	Бег с препятствиями, эстафеты.	Текущий			Равномерный бег.	

20	Челночный бег	1	Изучение нового материала	Бег с изменением направления.	Текущий			Техника челночного бега	
21	Челночный бег	1	Контрольный	Челночный бег 4x9	Челночный бег			Беговые упражнения	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)									
БАСКЕТБОЛ (6 ЧАСОВ)									
22	Инструктаж по ТБ. Стойки, повороты перемещения, остановки.	1	Вводный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Устный опрос			Инструктаж по технике безопасности.	
23	Ловля, передача мяча	1	Комплексный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий			Техника ловли, передачи мяча.	
24	Ведение и броски мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и	Текущий			Техника ведения и броска мяча	

				скорости. Броски одной и двумя в прыжке.					
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплексный	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым порывом. Позиционное нападение. Перехват мяча	Текущий			Техника вырывания и выбивания мяча.	
26	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок.	1	Совершенствование	Комбинации из освоенных элементов. ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Контрольный			Правила игры в баскетбол.	
27	Игра по упрощенным правилам.	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в игре баскетбол.	
ВОЛЕЙБОЛ (6 ЧАСОВ)									

28	Техника передвижений поворотов, остановок и стоек	1	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
29	Прием и передача мяча	1	Комплексный	Передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Текущий			Техника приема и передачи мяча	
30	Нижняя прямая подача мяча	1	Комплексный	Прием мяча, отраженного сеткой. подача мяча в заданную часть площадки.	Текущий			Техника подачи и приема мяча.	
31	Прямой нападающий удар	1	Комплексный	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Текущий			Техника нападающего удара	
32	Комбинации из освоенных элементов.		Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	текущий			Правила игры в волейбол.	
33	Игра по упрощенным правилам волейбола		Контрольный	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры.			Судейство в волейболе.	

ФУТБОЛ (6 ЧАСОВ)

34	Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Изучение нового материала.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов.	Текущий			Стойка игрока, техника передвижений.	
35	Техника ударов и остановок мяча.	1	Комплексный	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Текущий			техника ударов и остановок мяча.	
36	Ведение мяча.	1	Комплексный	Ведение мяча по прямой с изменением направления с активным сопротивлением защитника.	текущий			Техника ведения мяча	
37	Техника и тактика игры в футбол.	1	Комплексный	Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, игра вратаря. Тактика нападения.	Текущий			Техника и тактика в футболе.	
38	Комбинации из освоенных элементов	1	Совершенствование ЗУН	Комбинации из освоенных	Текущий			Правила игры в футбол.	

				элементов техники перемещений и владения мячом					
39	Игра по упрощенным правилам футбола	1	Контрольный	Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.	Техника и тактика игры			Судейство в игре в футбол.	

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ЧАСОВ)

40	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения, перестроения.	1	Вводный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	Текущий			Инструктаж по технике безопасности.	
41	Строевые упражнения, перестроения. Кувырки.	1	Изучение нового материала	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. кувырки вперед-назад	Текущий			Техника кувырка вперед-назад	
42	Строевые упражнения, перестроения. Кувырки.	1	Совершенствование ЗУН	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два,	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	

				по четыре в движении. кувырки вперед-назад					
43	Строевые упражнения, перестроения. Кувырки.	1	Контрольный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; кувырки	Кувырки			Строевые упражнения.	
44	Стойка на голове и руках. Кувырки. Длинный кувырок.	1	Изучение нового материала.	М-из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с 3 шагов разбега. Д-равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Текущий			Кувырки, стойка на голове и руках.	
45	Стойка на голове и руках. Кувырки. Длинный кувырок.	1	Совершенствование ЗУН	М-из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с 3 шагов разбега. Д-равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Текущий			Кувырки, стойка на голове и руках.	
46	Стойка на голове и руках. Кувырки. Длинный кувырок.	1	Контрольный	М-из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок с 3 шагов разбега. Д-	М-из упора присев силой стойка на голове и			Комплекс ОРУ.	

				равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	руках; длинный кувырок с 3 шагов разбега. Д-равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.				
47	Висы и упоры.	1	Изучение нового материала.	М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	Текущий			Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.	
48	Висы и упоры	1	Комплексный	М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в	Текущий			Прыжки на скакалке.	

				упор на нижнюю жердь					
49	Висы и упоры.	1	Контрольный	М-подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь Д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Техника висов и упоров			Поднимание туловища.	
50	Опорный прыжок.	1	Изучение нового материала.	М – прыжок согнув ноги (115 см), Д-прыжок боком конь в ширину. (110 см)	Текущий			Техника опорного прыжка.	
51	Опорный прыжок.	1	Совершенствование	М – прыжок согнув ноги (115 см), Д-прыжок боком конь в ширину. (110 см)	Текущий			Комплекс ОРУ с предметом.	
52	Опорный прыжок	1	Контрольный	М – прыжок согнув ноги (115 см), Д-прыжок боком конь в ширину. (110 см)	Техника опорного прыжка.			Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.	
53	Акробатические связки	1	Комплексный.	Акробатические упражнения, ОРУ с предметами и без предметов	Текущий			Акробатические связки.	
54	Упражнения на гимнастической скамье,	1	Комплексный	Упражнения на гимнастической	Текущий			Комплекс ОРУ без предмета.	

	на гимнастической стенке			скамье, на гимнастической стенке					
55	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	1	Комплексный	Упражнения со скакалкой, прыжки со скакалкой	Текущий			Прыжки со скакалкой	
56	Лазание по канату	1	Комплексный	Техника лазания по канату	Текущий			Техника лазания по канату	
57	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1	Комплексный	Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Текущий			Прыжки на скакалке.	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/18 часов/									
58	Инструктаж по ТБ. Стойки лыжника. Равномерное прохождение дистанции.	1	Вводный	Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Передвижение без палок 1 км.				Инструктаж по технике безопасности	
59	Попеременный четырехшажный ход	1	Изучение нового материала	Передвижение попеременным четырехшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника попеременного четырехшажного хода	
60	Попеременный четырехшажный ход	1	Совершенствование ЗУН.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением.	Текущий			Техника попеременного четырехшажного хода	
61	Попеременный	1	Контрольный	Прохождение	Поперемен			Равномерное	

	четырёхшажный ход			дистанции изученным ходом.	ный четырёхшажный ход			прохождение дистанции.	
62	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Изучение нового материала	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	
63	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Совершенствование ЗУН	Прохождение дистанции изученным ходом	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
64	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	контрольный	Прохождение дистанции изученным ходом	Переход с попеременных ходов на одновременные.			Прохождение дистанции с ускорением	
65	Торможение и поворот «плугом»	1	Изучение нового материала	Торможение и поворот «плугом».	Текущий			Техника торможения и поворота «плугом»	
66	Торможение и поворот «плугом»	1	Совершенствование ЗУН	Торможение и поворот «плугом».	Текущий			Торможение и поворот «плугом»	
67	Торможение и поворот «плугом»	1	контрольный	Торможение и поворот «плугом». Эстафета на лыжах.	Торможение и поворот «плугом»			Торможение и поворот «плугом»	
68	Преодоление контруклона	1	Комплексный	Преодоление контруклона.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции изученными ходами.	

69	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН	Подъемы "полуелочкой" «елочкой». Эстафета на лыжах. Эстафета на лыжах. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	Текущий			Скоростное прохождение дистанции.	
70	Повороты на месте махом. пуски. Прохождение дистанции.		Изучение нового материала	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 5 км.	текущий			Техника поворотов махом.	
71	Повороты на месте махом. Спуски. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование ЗУН.	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Салки на лыжах. Прохождение дистанции 5км.	текущий			Техника поворотов махом	
72	Повороты на месте махом. пуски. Прохождение дистанции изученными ходами.	1	Контрольный	Повороты на месте махом. Спуски с горы в стойке. Прохождение дистанции 5км.	Повороты махом. Спуски.			Совершенствование изученных ходов.	
73	Лыжная эстафета.	1	Комплексный	Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4x100м.	Текущий			Равномерное прохождение дистанции.	
74	Прохождение дистанции изученными ходами. Игры и игровые упражнения.	1	Контрольный	Прохождение дистанции 4.5 км. Игры и игровые упражнения на лыжах.	Попеременный четырехшажный ход Спуски,			Техника изученных ходов.	

					подъемы.				
75	Соревнования на личное первенство.	1	Контрольный	Прохождение дистанции на время.	Техника изученных ходов.			Равномерное прохождение дистанции.	
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ-9 ЧАСОВ									
76	Стойки и передвижения в стойке.	1	Комплексный	Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой мед помощи при травмах.	Текущий			Стойки и передвижения.	
77	Захваты рук и туловища	1	Комплексный	Захваты рук и туловища. Пц «Выталкивание из круга»	Текущий			Захваты.	
78	Захваты рук и туловища	1	Комплексный	Захваты рук и туловища. Пц «Выталкивание из круга»	Текущий			Захваты.	
79	Освобождение от захватов.	1	Комплексный	Способы освобождения от захватов.	Текущий			Освобождение от захватов	
80	Освобождение от захватов.	1	Комплексный	Способы освобождения от захватов.	Текущий			Освобождение от захватов	
81	Борьба за выгодное положение.	1	Комплексный	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов.	Текущий			Сгибание разгибание рук из положения лежа.	
82	Борьба за предмет.	1	Комплексный	«Перетягивание в парах»	Текущий			Поднимание туловища.	
83	Приемы страховки.	1	Комплексный	Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	Текущий			Приемы страховки.	
84	Приемы страховки.	1	Комплексный	Упражнения в	Текущий			Приемы страховки.	

				парах, овладение приемами страховки.					
ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ЧАСОВ)									
85	Низкий старт	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 30., стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование,	Текущий	.		Техника высокого старта.	
86	Бег с ускорением	1	Комплексный	Бег с ускорением от 70 до 80 м, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.	Текущий			Беговые упражнения	
87	Скоростной бег	1	Комплексный	Скоростной бег от 70 м до 80 м, бег по дистанции. финиширование,	Текущий			Бег с ускорением.	
88	Бег 100 метров	1	Контрольный	Бег 100 метров на результат	Бег 100 м			Беговые упражнения.	
89	Прыжки в длину с места и с разбега	1	Совершенствование ЗУН	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	текущий			Техника прыжка в длину с разбега.	
90	Прыжки в длину с разбега	1	Контрольный	Прыжки в длину с 1-13 шагов разбега.	Техника прыжка в длину с разбега.			Техника в длину с разбега	
91	Прыжки в высоту	1	Комплексный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Текущий			Техника прыжка в высоту.	
92	Прыжки в высоту	1	Контрольный	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Техника прыжка в высоту.			Техника прыжка в высоту	
93	Техника длительного бега	1	Контрольный	Бег 1500 метров-дев.2000м-мал	текущий			Равномерный бег до 14 минут.	
94	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча в	Текущий			Техника метания	

				горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14 м дев. ,18 м- мал. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние				мяча на дальность.	
95	Метание мяча	1	Комплексный	Метание мяча на дальность и в цель.	Текущий			Техника метания мяча в цель	
96	Метание мяча	1	Комплексный	метание на дальность отскока от стены.	Текущий			Техника метания мяча на дальность	
97	Метание мяча	1	Совершенствование ЗУН	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	Текущий			Техника метания мяча.	
98	Метание мяча	1	Контрольный	Метание мяча на дальность	Метание мяча на дальность			Техника метания мяча с места.	
99	Эстафетный бег.	1	Комплексный	Бег с передачей эстафетной палочки.	Текущий			Беговые упражнения	
100	Челночный бег	1	Совершенствование	Бег с изменением направления	Текущий			Техника челночного бега	
101	Челночный бег	1	Контрольный	Бег с изменением направления	Челночный бег 4x9			Техника челночного бега	
102	Кроссовый бег. Подведение итогов года.	1	Комплексный	Бег по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.	Текущий			Совершенствование ЗУН	

