

Приложение 1
к АООП ООО с ЗПР
основного общего образования
МАОУ «СОШ № 4»
Приказ № 160 от 31.08.2020

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень – основное общее образование (5 – 9 классы)

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования, АООП ООО с ЗПР, Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ № 4» к предметной линии учебников:

5-7 класс: Физическая культура. М.Я. Виленский;

Физическая культура 1 – 11 классы. В.И. Лях. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.

8-9 класс: Физическая культура. В.И. Лях; Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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

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

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

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

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование по физической культуре, 5 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

3.

№ п\п	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика	15
1	Вводный инструктаж по безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (атлетика, спортивные, подвижные игры, оказание первой помощи) Равномерный бег.	
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3	Бег 30 метров	
4	Подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы Равномерный бег	
5	Равномерный бег на 1000 метров, ОРК на развитие общей выносливости	

6	Бег 60 метров	
7	Стартовые ускорения 10-15м, высокий старт 10-15м	
8	Бег на 1000 метров без учёта времени	
9	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание в виси на перекладине, подтягивание на перекладине	
10	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек Бег 60 метров с максимальной скоростью	
11	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
13	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону	
14	Высокий старт. Бег с ускорением до 40-60м Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	
15	Бег на 60м на результат	
	Спортивные игры	9
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	
17	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	
18	Игра в футбол по основным правилам	
19	Удары по мячу головой, выбрасывание из-за головы мяча	
20	Обучение и освоение ловли мяча и передачи	
21	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
22	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
23	Обучение игре в баскетбол	
24	Обучение игре в баскетбол	
	Гимнастика с элементами акробатики	24
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазания по канату (обучение, закрепление)	
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	
27	Лазание по канату в три приема	
28	Кувырок вперед, кувырок назад.	
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат(д).	
30	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д).	
31	Два кувырка вперед слитно, Лазание по канату	

32	Подъем переворотом на низкой перекладине, Лазание по канату	
33	Мост из положения стоя с помощью	
34	Лазание по канату, акробатические упражнения	
35	Акробатические упражнения	
36	Упражнения на брусьях	
37	Упражнения в равновесии	
38	Акробатические упражнения	
39	Упражнения на брусьях	
40	Опорный прыжок ноги врозь	
41	Опорный прыжок ноги врозь	
42	Опорный прыжок ноги врозь	
43	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
46	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
48	Акробатическое соединение из ранее разученных упражнений.	
	Лыжная подготовка	25
49	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Правила соревнований. Основные способы передвижений Техника лыжных ходов.	
50	Терминология лыжных ходов. Общая физическая подготовка. Скользкий шаг без палок и с палками.	
51	Спуски и подъемы. Техника выполнения торможения упором. Попеременный двухшажный ход.	
52	Повороты переступанием в движении.	
53	Спуски, подъемы, торможения. Скользящий шаг без палок и с палками.	
54	Одновременный одношажный ход.	
55	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	
56	Подъем «полуелочкой.»	
57	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	
58	Торможение и поворот «упором.»	

59	Техника лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	
60	Подъем в гору скользящим шагом.	
61	Спуски, подъемы, торможения, повороты. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
62	Одновременный одношажный и безшажный ход.	
63	Спуски, подъемы, торможения, повороты. Попеременный двухшажный ход.	
64	Одновременный одношажный и безшажный ход.	
65	Техника лыжных ходов, Поворот на месте махом.	
66	Прохождение дистанции до 2 км	
67	Подъем в гору скользящим шагом.	
68	Повороты переступанием в движении.	
69	Одновременный одношажный и безшажный ход.	
70	Одновременный одношажный и безшажный ход. Одновременный одношажный и безшажный ход.	
71	Прохождение дистанции до 2 км	
72	Дистанция 2 км. Спуски, подъемы, торможения, повороты.	
73	Прохождение дистанции до 2 км	
	Спортивные игры	29
74	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке.	
75	Ведение мяча на месте и в движении.	
76	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	
77	Техника безопасности во время занятий спортивными играми Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
78	Остановка в прыжке и в шаге.	
79	Комбинация из изученных элементов: ловля, передачи, броски.	
80	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	
81	Учебная игра баскетбол.	
82	Остановка прыжком и в шаге.	
83	Передачи мяча двумя руками от груди в движении в парах.	
84	Передача мяча в тройках с перемещением.	

85	Броски после ведения.	
86	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	
87	Учебная игра баскетбол.	
88	Учебная игра баскетбол.	
89	Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	
90	Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	
91	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.	
92	Нижняя прямая подача.	
93	Нижняя прямая подача.	
94	Учебная игра волейбол.	
	Легкая атлетика	8
95	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 60 м с высокого старта.	
96	Прыжки в длину с места	
97	Поднимание туловище за 1 мин	
98	Бег 60 м.	
99	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега	
100	Прыжки в длину с разбега	
101	Медленный бег до 15 мин. Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега	
102	Спортивные игры	

Тематическое планирование по физической культуре, 6 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Количество часов:
	Легкая атлетика	24
1	Вводный инструктаж по безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (атлетика, спортивные, подвижные игры, оказание первой помощи) Равномерный бег.	

2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей	
3	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей	
4	Спринтерский бег. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	
5	Спринтерский бег. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	
6	Спринтерский бег .Финальное усилие. Развитие скоростных способностей .Эстафеты	
7	Спринтерский бег .Финальное усилие. Развитие скоростных способностей .Эстафеты	
8	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	
9	Спринтерский бег. Развитие скоростной выносливости.	
10	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей	
11	Метание малого мяча на дальность	
12	Метание малого мяча на дальность Развитие скоростно-силовых способностей	
13	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей	
14	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей	
15	Прыжки в длину с разбега. Бег 6мин. Развитие общей выносливости	
16	Прыжки в длину с разбега. Бег с изменением направления. Развитие координации движений.	
17	Длительный бег. Развитие выносливости	
18	Длительный бег. Темповый бег . Развитие выносливости	
19	Длительный бег. Развитие силовой выносливости.	
20	Длительный бег. Бег1000м. Развитие выносливости	
21	Длительный бег. Преодоление препятствий. Развитие координации выносливости.	
22	Переменный бег. Развитие выносливости.	
23	Бег с низкого старта. Развитие общей выносливости.	
24	Бег в равномерном темпе Развитие выносливости	
	Гимнастика	16
25	Т.Б. на уроках гимнастики.	
26	Развитие силовых способностей и гибкости, два кувырка вперед и назад слитно.	
27	Страховка и помощь во время занятий, «мост» из положения стоя с помощью.	
28	Значение физических упражнений для поддержания работоспособности, лазание по канату в три и два приема	
29	Основы выполнения гимн. упражнений, акробатические упражнения.	
30	Мышцы и их значение при выполнении гимнастических упражнений, гимнастическая полоса препятствий	
31	Прыжки ноги врозь (козел в ширину).	
32	Лазанье по наклонному и горизонтальному канату в висячем положении, в висячем положении пятками или под коленками.	
33	Лазанье по вертикальному канату, шесту, гимнастической лестнице	
34	Упражнения с гантелями и набивными мячами	
35	Опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением	
36	Прыжки со скакалкой.	
37	Подтягивание из виса и из виса лежа	

38	Опорные прыжки.	
39	Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты)	
40	Мышцы и их значение при выполнении гимнастических упражнений, гимнастическая полоса препятствий	
	Волейбол	8
41	Т.Б на уроках по волейболу	
42	История возникновения волейбола, правила и судейство игры. Терминология волейбола	
43	Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	
44	Способы самоконтроля. Стойки игрока. Понятие скорости и ускорения.	
45	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения	
46	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче	
47	Передача мяча над собой (верхняя, нижняя), в парах	
48	Имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену	
	Лыжная подготовка	18
49	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Общая физическая подготовка. Скользящий шаг без палок и с палками.	
50	Основные способы передвижений Техника лыжных ходов.	
51	Виды лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	
52	Приемы определения самочувствия, самоконтроль	
53	Понятия – ритм, темп движения, дозировка, объем работы.	
54	Значение физической культуры в формировании ЗОЖ. Ступающий шаг без палок	
55	Подъем в гору скользящим шагом	
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
57	Одновременный одношажный ход	
58	Подъем «полуелочкой»	
59	Торможение «плугом»	
60	Повороты переступанием	
61	Попеременный двухшажный ход	
62	Повторение ранее пройденных ходов	
63	Переменный ход с ускорениями в гору по 10-20 метров	
64	Приседание и вставание на одной и другой ноге, преодоление препятствий (спуски, подъемы)	
65	Переход с хода на ход (с попеременного на одновременный)	
66	Прохождение 3 км в доступном темпе	
	Баскетбол	12
67	Т.Б. на уроках по баскетболу.	
68	Техника ловли, передачи, ведения и броска мяча	
69	Терминология тактики нападения и защиты. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	
70	Физиологические основы воспитания физических качеств	
71	Связь развития физических качеств с развитием основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения и энергообмена	
72	Бег с изменением направления, остановка двумя ногами	

73	Остановка «двумя шагами» после ведения мяча	
74	Остановка «двумя шагами» после ловли мяча в движении	
75	Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед	
76	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	
77	Бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения	
78	Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	24
79	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой	
80	Влияние физических упражнений на здоровье школьников	
81	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	
82	Высокий старт с бегом отрезков(10-15)	
83	Бег в равномерном темпе до 12 минут	
84	Бег с ускорением от 30 до 40 метров	
85	Бег в равномерном темпе до 12 минут	
86	Метание теннисного мяча с места в коридор 5–6 метров	
87	Прыжки в длину с места	
88	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы	
89	Кросс без учета времени. Бросок набивного мяча 2 кг от груди	
90	Бросок набивного мяча 2 кг из положения стоя грудью и боком в направлении броска	
91	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (мал), до 2500 м (дев)	
92	Кросс до 15 минут	
93	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг	
94	Бег на 1000м без учета времени	
95	Бег на 1000 м	
96	Длительный бег до 2000 метров	
97	Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Бег с преодолением препятствий	
98	Кроссовый бег по пересеченной местности	
99	Старты из различных исходных положений	
100	Бег 30 и 60 метров	
101	Прыжки в длину с места	
102	Упражнения для изучения техники плавания на спине. Подтягивание: из вися(м), из вися лежа(д).Медленный бег до 10 минут.	

Тематическое планирование по физической культуре 7 класс (3 часа в неделю, 102 часов в год)

№	Тема	Количество часов:
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14
1	Инструктаж т/б на уроках легкой атлетике. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные	

	беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств.	
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств.	
4	Формирование гигиенических знаний о правильной осанке. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств.	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(150 гр) на дальность с 3-4 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча(150 гр) на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. (зачет). Развитие скоростно - силовых качеств.	
9	Прыжок в длину с разбега. (зачет). Развитие скоростно - силовых качеств.	
10	Бег 1500 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	
11	Бег 15-20 мин. Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости.	
12	Бег 15-20 мин. Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости.	
13	Бег 15-20 мин. Спортивная игра футбол. ОРУ. Развитие выносливости.	
14	Бег 1500 м (зачет). Развитие выносливости. Спортивная игра футбол.	
	Футбол	6
15	Ведение футбольного мяча. ОРУ. Учебная игра футбол.	
16	Остановка катящего мяча подошвой. ОРУ. Учебная игра футбол.	
17	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы. ОРУ. Учебная игра футбол.	
18	Удар по мячу внутренней стороной стопы. ОРУ. Учебная игра футбол.	
19	Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов. ОРУ. Учебная игра футбол.	
20	Передвижение с мячом и без. ОРУ. Учебная игра футбол.	
	Баскетбол	18
21	Т/Б на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с	

	мячом. Остановка с мячом. Передача мяча от груди двумя руками на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	
22	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Передача мяча от груди двумя руками на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	
23	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка с мячом. Передача мяча от груди двумя руками на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила соревнований по баскетболу.	
24	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	
25	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	
26	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	
27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	
28	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком мяча на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	
29	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способам в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	
30	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способам в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	
31	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра баскетбол. Развитие	

	координационных способностей.	
32	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	
33	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра баскетбол. Развитие координационных способностей.	
34	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
35	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
36	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
37	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2), (3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
38	Сочетание приемов передвижения передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2), (3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
	Гимнастика	14
39	Т/Б на уроках гимнастики. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	
40	Выполнение команд «пол-оборота направо!», «пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	
41	Выполнение команд «полшага!», «полный шаг». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м), Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с	

	гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
42	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе (зачет).	
43	Опорный прыжок способом «согнув ноги (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
44	Опорный прыжок способом «согнув ноги (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
45	Опорный прыжок способом «согнув ноги (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
46	Опорный прыжок способом «согнув ноги (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47	Выполнение опорного прыжка. (зачет). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
48	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
49	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
50	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
51	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). (зачет). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
52	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. (д). Лазание по канату в два приема. (зачет) ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
	Лыжная подготовка:	18
53-54	Т/Б на уроках лыжной подготовке. Передвижение на лыжах: Одновременно бесшажный ход, переход от одновременно бесшажного к попеременно двухшажному ходу.	
55	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Одновременно бесшажный ход, переход от одновременно бесшажного к попеременно двухшажному ходу.	
56-57	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники одношажного хода, переход от одновременно бесшажного к попеременно двухшажному ходу. Подъем «елочкой»	

58	Попеременно двухшажный ход, переход от попеременно двухшажного хода к одновременным ходам. Подъем «елочкой», «лесенкой». Поворот упором.	
59-60	Развитие общей выносливости. Совершенствование спусков со склона. Совершенствование попеременно двухшажного хода, переход от попеременно двухшажного хода к одновременным ходам. Подъем «елочкой», «лесенкой». Поворот упором.	
61	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 4 км. Контроль техники спусков.	
62-63	Развитие основных физических качеств. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 5 км.	
64	Передвижение на лыжах 1 км (зачет).	
65-66	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с торможением.	
67	Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с торможением.	
68-69	Развитие основных физических качеств. Передвижение на лыжах 2 км (зачет).	
70	Развитие основных физических качеств. Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 5 км.	
	Волейбол	21
71	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
72	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
74	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
75	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
76	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
78	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя	

	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	
	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14
92	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ, Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств.	
93	Подводящие упражнения в лежание на воде. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ, Челночный бег (3x10 м). Развитие скоростных качеств.	
94	Подводящие упражнения в лежание на воде. Высокий старт (20-40 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ, (Бег 60 м. зачет). Развитие скоростных качеств.	
95	Формирование представлений о самоконтроле. Бег 1000 м. на результат.	
96	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(150 гр) на дальность с 3-4 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.	
97	Развитие скоростно - силовых качеств. Прыжок в длину с места - зачет. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 гр) на дальность с 3-4 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.	
99	Метание мяча (150 гр) на дальность с 3-4 шагов разбега - зачет. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	
100	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	
101	Прыжок в длину с разбега - зачет. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	
102	Формирование представлений о самоконтроле. Бег 1500 м. на результат.	

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока	Количество часов:
	Легкая атлетика	13
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт 30-40 метров.	
2	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Прыжки в длину с места. Бег 30 метров.	
3	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	

	Бег 60 метров. Прыжки в длину.	
4	Масса тела, сила и сила упругости, низкий старт, до 30 метров	
5	Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью. Бег 60 метров.	
6	Прыжки в длину с 5–6 шагов разбега	
7	Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	
8	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега.	
9	Челночный бег, бег с преодолением препятствий	
10	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин.	
11	Прыжки в длину с 5–6 шагов разбега. Равномерный бег до 15 мин.	
12	Равномерный, медленный бег до 20 мин. Преодоление полосы препятствий.	
13	Бег 2000 метров	
	Спортивные игры: Баскетбол	11
14	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке.	
15	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
18	Броски мяча, перехват мяча.	
19	Комбинация из ранее изученных элементов: ловля, передачи, броски	
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	
21	Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	
22	Взаимодействие игроков в нападение и защите.	
23	Взаимодействие игроков в нападение и защите.	
24	Учебная игра баскетбол	
	Гимнастика	24
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырки вперед и назад.	
26	Лазание по канату в три приема.	
27	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю). Два кувырка вперед слитно (д).	
28	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке, захваты рук туловища(ю) Упражнения на равновесии(д).	
29	Освобождение от захватов, борьба за предмет. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	
30	Упражнения по овладению приемами страховки. Упражнения в равновесии (д).	
31	Лазание по канату. Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю), из виса присев на н.ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж (д)	

32	Упражнения в равновесии (д), стойка на голове и руках (ю).	
33	Акробатические упражнения	
34	Упражнения на брусках	
35	Опорный прыжок: согнув ноги (м), прыжок боком с поворотом на 90*(д).	
36	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Упражнения в равновесии (д). Элементы единоборств. (ю)	
37	Акробатические упражнения.	
38	Упражнения в равновесии (д). Элементы единоборств. (ю)	
39	Опорный прыжок	
40	Опорный прыжок	
41	Опорный прыжок	
42	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	
43	Акробатическая комбинация	
44	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	
45	Акробатическая комбинация	
46	Акробатическая комбинация	
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
	Лыжная подготовка	29
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	
50	История развития лыжного спорта в России. Лыжный спорт и его виды в рамках Олимпийских игры. Скользящий шаг с палками и без.	
51	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Приемы закаливания. Попеременный двухшажный ход.	
52	Обморожения и переохлаждения, доврачебная помощь. Способы самоконтроля при занятиях на свежем воздухе. Повороты переступанием в движении.	
53	Подъем в гору скользящим шагом.	
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	
55	Одновременный одношажный ход	
56	Подъем «полуелочкой» и «елочкой» Одновременный одношажный ход	
57	Подъем «елочкой», «лесенкой» Одновременный безшажный ход	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
59	Одновременные хода	
60	Прохождение 3 км (мальчики). Прохождение 2 км (девочки)	
61	Попеременный двухшажный ход	
62	Попеременный двухшажный ход	
63	Прохождение дистанции до 4,5 км	
64	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход	
65	Повторение ранее изученных ходов, спусков и подъемов	
66	Повторение ранее изученных ходов, спусков и подъемов	

67	Попеременный двухшажный ход	
68	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни Прохождение дистанции до 4,5 км	
69	Профилактика вредных привычек. Олимпийские игры древности и современности. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
70	Физическая нагрузка и контроль за соблюдением физической нагрузки. Физические качества (сила, координация, быстрота, выносливость, гибкость). Одновременные хода	
71	Попеременный двухшажный ход	
72	Повторение ранее изученных ходов, спусков и подъемов	
73	Одновременные хода	
74	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
75	Прохождение 3 км (мальчики). Прохождение 2 км (девочки)	
76	Прохождение дистанции до 4,5 км	
77	Повторение ранее изученных ходов, спусков и подъемов	
	Спортивные игры: волейбол	16
78	Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	
79	Передачи мяча во встречных колоннах	
80	Прием мяча снизу после подачи	
81	Прием мяча снизу после подачи	
82	Отбивание мяча кулаком через сетку	
83	Подводящие упражнения в лежание на воде. Учебная игра волейбол.	
84	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку.	
85	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	
86	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку.	
87	Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Верхняя и нижняя подача мяча через сетку.	
88	Учебная игра волейбол.	
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещении.	
90	Верхняя передача сверху на месте и с перемещении	
91	Верхняя и нижняя подача мяча через сетку.	
92	Учебная игра волейбол.	
93	Учебная игра волейбол.	
	Легкая атлетика	9
94	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30, 60 метров.	
95	Прыжки в высоту с разбега	
96	Прыжки в высоту с разбега	
97	Техника плавания на груди и спине. Прыжки в высоту с разбега	
98	Прыжки в длину с места	
99	Бег 60 метров	
100	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.	
101	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.	
102	Упражнения для изучения техники плавания на спине. Прыжки в высоту с разбега. Бег 2000 метров	

**Тематическое планирование по физической культуре
9 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)**

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика:	10
1	Вводный инструктаж по безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (атлетика, спортивные, подвижные игры, оказание первой помощи). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
3	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 -80 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
5	Бег 60 метров (зачет). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств	
8	Бег на 1000 метров (зачет). Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	
9	Прыжок в длину с разбега (зачет). Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	
10	Метание мяча на дальность с разбега (зачет). Развитие скоростно - силовых качеств.	
	Кроссовая подготовка:	4
11	Бег в равномерном темпе (12 минут). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	
12	Бег в равномерном темпе (15 минут). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	

13	Бег в равномерном темпе (15 минут). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	
14	Бег 2000 метров (зачет). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра футбол. Развитие выносливости.	
	Футбол:	6
15	ОРУ. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра футбол.	
16	ОРУ. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Учебная игра футбол.	
17	ОРУ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра футбол.	
18	ОРУ. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра футбол.	
19	ОРУ. Остановка опускающего мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра футбол.	
20	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра футбол.	
	Гимнастика:	14
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат.	
22	Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (М), мост из положения стоя с помощью (д)	
23	Из упора присев стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении.	
24	Из упора присев стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении.	
25	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м), Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
26	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м), Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
27	Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей.	
28	Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей.	
29	Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), эстафеты, Развитие скоростно-силовых способностей.	
30	Опорный прыжок ноги врозь (м), прыжок боком (д), лазание по канату в два приема	
31	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастическом бревне.	
32	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастическом бревне.	

33	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приема	
34	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приема	
	Баскетбол	14
35	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	
36	Броски двумя руками с места	
37	Броски мяча рукой от плеча с места и в движение	
38	Выбивание мяча у соперника	
39	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра баскетбол.	
40	Теория (личная гигиена физкультурника) Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	
41	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	
42	Комбинации из освоенных элементов передвижений, обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	
45	Комбинации из освоенных элементов передвижений, обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками	
46	Комбинация освоенных элементов перемещений владения мячом	
47	Тактика позиционного нападения бег изменений позиций игроков	
48	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра баскетбол.	
	Лыжная подготовка	20
49	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Техника лыжных ходов. Эстафетный бег, дистанция до 1000 метров чередуя лыжные ходы.	

50	Подготовка лыжного инвентаря, одежды, места занятий. Элементы тактики лыжных гонок. Общая физическая подготовка.	
51	Преодоление контруклона. Техника лыжных ходов. Эстафетный бег. Дистанция до 1000 метров.	
52	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Общая физическая подготовка.	
53	Спуски, подъемы, преодоление бугров и впадин. Переход с хода на ход. Дистанция до 2000 метров.	
54	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Общая физическая подготовка.	
55	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Техника лыжных ходов. Эстафетный бег, дистанция до 1000 метров чередуя лыжные ходы.	
56	Подготовка лыжного инвентаря, одежды, места занятий. Элементы тактики лыжных гонок. Общая физическая подготовка.	
57	Преодоление контруклона. Техника лыжных ходов. Эстафетный бег. Дистанция до 1000 метров.	
58	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Общая физическая подготовка.	
59	Спуски, подъемы, преодоление бугров и впадин. Переход с хода на ход. Дистанция до 2000 метров.	
60	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Общая физическая подготовка.	
61	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Техника лыжных ходов. Эстафетный бег, дистанция до 1000 метров чередуя лыжные ходы.	
62	Подготовка лыжного инвентаря, одежды, места занятий. Элементы тактики лыжных гонок. Общая физическая подготовка.	
63	Преодоление контруклона. Техника лыжных ходов. Эстафетный бег. Дистанция до 1000 метров.	
64	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Общая физическая подготовка.	
65	Спуски, подъемы, преодоление бугров и впадин. Переход с хода на ход. Дистанция до 2000 метров.	
66	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Общая физическая подготовка.	
67	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте (лыжная подготовка). Техника лыжных ходов. Эстафетный бег, дистанция до 1000 метров чередуя лыжные ходы.	
68	Подготовка лыжного инвентаря, одежды, места занятий. Элементы тактики лыжных гонок. Общая физическая подготовка.	
	Волейбол:	22
69	Теория (личная гигиена физкультурника) Изучение и освоение: техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	

70	Изучение и освоение: техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
71	Комбинации из освоенных элементов передвижений, обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками	
72	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения	
73	Освоение техники нижней подачи	
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	
75	Комбинация освоенных элементов перемещений владения мячом	
76	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения	
77	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения	
78	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения	
79	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
80	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
81	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
82	Учебная игра волейбол	
83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке	
84	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке	
85	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройке	
86	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
87	Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Учебная игра волейбол.	
88	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после движения	
89	Передача мяч сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча.	
90	Техника плавания на груди и спине. Учебная игра волейбол.	
	Легкая атлетика:	12
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	

92	Метание мяча на дальность	
93	Закрепление техники бега на 30 и 60 метров	
94	Учетный урок бег на 60 метров	
95	Общеразвивающие упражнения на развитие силы подтягивание на перекладине Прыжки в длину.	
96	Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса: сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие выносливости.	
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Медленный бег.	
98	Бег 1000м	
99	Упражнения на координацию челночный бег 3-10 метров	
100	Упражнения для изучения техники плавания на спине. Упражнения на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя. Равномерный бег.	
101	Закрепление бега на 2000м	
102	Закрепление бега на 2000м	