

1. Планируемые результаты

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты.

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 деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- 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, лазание 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.

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 состояния 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.

Предметные результаты.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний.

История и современное развития 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 туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские 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 спор

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 (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Самбо:

Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).

Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.

Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.

Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.

Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).

Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.

Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.

Лапта:

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Баскетбол:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

Волейбол:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями остановками, поворотами. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Овладение техники приема и передачи мяча. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Овладение техники подачи мяча. Двусторонняя игра.

Футбол:

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. **Совершенствование навыков бега.** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Лыжные гонки:

Передвижение на лыжах разными способами скользящий шаг, классические лыжные ходы, попеременные ходы – душажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный, коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход,

попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Подъемы, спуски, повороты, торможения, спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Спортивные игры:

Технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки выполняемые разными способами в разных условиях. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки:

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные и подвижные игры:

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программный материал	Количество часов (уроков)				
		5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы
		105	105	105	105	102
1	Основы знаний	6	6	6	6	6
2	Легкая атлетика	21	21	21	21	19
3	Лыжная подготовка	15	15	15	15	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
5	Элементы баскетбола	14	14	14	14	14
6	Элементы футбола	9	9	9	9	9
7	Элементы волейбола	14	14	14	14	14
8	Русская лапта	6	6	6	6	6
9	Самбо	6	6	6	6	6
10	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока				

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Раздел	Тема урока.	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт
1	Теория	История и современное развития физической культуры.	Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности		
2	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Обучение низкому старту. Бег с ускорением от 30 до 40 м.		
3	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м		
4	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м		
5	Легкая Атлетика	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча	Правила планирования режима дня. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места и разбега.		
6	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
7	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель		
8	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
9	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		

11	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
12	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
13	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций на результат 1.000 м.		
14	Теория	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
15	Гимнастика	Освоение строевых упражнений.	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
16	Гимнастика	Освоение строевых упражнений.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.		
17	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
18	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
19	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
20	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
21	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
22	Гимнастика	Упражнения и	Т.Б. во время выполнения упражнений.		

	<i>ика</i>	комбинации на бревне, перекладине.	Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
23	<i>Гимнастика</i>	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
24	<i>Гимнастика</i>	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки на горки. Вскок в упор прыжок присев; соскок прогнувшись. ОРУ со скакалками.		
25	<i>Гимнастика</i>	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки на горки. Вскок в упор прыжок присев; соскок прогнувшись. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). ОРУ со скакалками.		
26	<i>Гимнастика</i>	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки через козла ноги врозь. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). ОРУ со скакалками. Развитие координации движений		
27	<i>Гимнастика</i>	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
28	<i>Гимнастика</i>	Прикладная гимнастика	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		
29	<i>Теория</i>	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
30	<i>Самбо</i>	Национальный вид спорта самбо. Краткая характеристика вида спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.		
31	<i>Самбо</i>	Приёмы	Приемы самостраховки. Самостраховка		

		самостраховки.	перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Т.Б.		
32	Самбо	Упражнения для бросков.	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия, захватом ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б.		
33	Самбо	Упражнения для бросков.	Подножка для выведения из равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б.		
34	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
35		Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
36	Спортивные игры Баскетбол	Основные стойки в сочетании с передвижениями.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		
37	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		
38	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
39	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
40	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
41	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
42	Спортивные игры Баскетбол	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
43	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
44	Спортивные	Овладение техникой	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из		

	<i>ные игры</i>	ведение и передачи.	рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
45	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техникой ведения и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
46	<i>Спортивные игры</i>	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
47	<i>Спортивные игры</i>	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
48	<i>Спортивные игры</i>	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
49	<i>Спортивные игры</i>	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
50	<i>Теория.</i>	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). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
51	<i>Лыжная подготовка</i>	Правила предупреждения травматизма во время занятий л/п.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.		
52	<i>Лыжная подготовка</i>	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
53	<i>Лыжная подготовка</i>	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
54	<i>Лыжная подготовка</i>	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
55	<i>Лыжная подготовка</i>	Попеременный и одновременный	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		

	<i>ка</i>	двухшажный ход.			
56	<i>Лыжная подготовка</i>	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
57	<i>Лыжная подготовка</i>	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
58	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами.		
59	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными лыжными ходами		
60	<i>Лыжная подготовка</i>	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами.		
61	<i>Лыжная подготовка</i>	Игры на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
62	<i>Лыжная подготовка</i>	Игры на лыжах. Эстафеты.	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
63	<i>Лыжная подготовка</i>	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
64	<i>Лыжная подготовка</i>	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
65	<i>Спортивные игры Волейбол</i>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на укрепление пальцев. П.и.		
66	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на укрепление пальцев. . П.и.		
67	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техники приема и передачи мяча	Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
68	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техники приема и передачи мяча	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. . П.и.		

69	Спортивные игры	Овладение техники подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. И нижняя прямая подача мяча. П.и.		
70	Спортивные игры	Овладение техники подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча.. П.и.		
71	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
72	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.		
73	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Совершенствование нижнего и верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. Работа на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		
74	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
75	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
76	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
77	Спортивные игры	Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
78	Спортивные игры	Учебная игра.	Передача двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
79	Теория	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
80	Лепта	Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лепты.	Инструктаж по технике безопасности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Стойки и		

			передвижения. Правила игры.		
81	<i>Ланта</i>	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Стойки игрока, перемещения, ловля мяча.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	<i>Ланта</i>	Измерение резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
83	<i>Ланта</i>	Первая помощь при травмах. Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
84	<i>Ланта</i>	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.		
85	<i>Ланта</i>	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
86	<i>Спортивные игры Футбол.</i>	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры.		
87	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол.		
88	<i>Спортивные игры</i>	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
89	<i>Спортивные игры</i>	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
90	<i>Спортивные игры</i>	Удары по воротам	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол.		

91	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
92	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
93	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
94	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
95	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.		
96	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м.		
97	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 60 м.		
98	Легкая Атлетика.	Эстафетный бег.	Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
99	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель		
100	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
101	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
102	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
103	Легкая Атлетика.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		

104	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 1000 м.		
105	Теория	Тестирование	Промежуточная аттестация.		

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№	Раздел	Тема урока.	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт
1	Теория	История и современное развития физической культуры.	Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности		
2	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Обучение низкому старту. Бег с ускорением от 30 до 40 м.		
3	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м		
4	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м		
5	Легкая Атлетика	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча	Правила планирования режима дня. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10 м. Метание малого мяча на дальность с места и разбега.		
6	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
7	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель		
8	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
9	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные		

			беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
11	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
12	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
13	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций на результат 1.000 м.		
14	Теория	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
15	Гимнастика	Освоение строевых упражнений.	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
16	Гимнастика	Освоение строевых упражнений.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.		
17	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
18	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
19	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
20	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения		

			лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
21	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
22	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
23	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
24	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки на горки. Вскок в упор прыжок присев; соскок прогнувшись. ОРУ со скакалками.		
25	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки на горки. Вскок в упор прыжок присев; соскок прогнувшись. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). ОРУ со скакалками.		
26	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжки через козла ноги врозь. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). ОРУ со скакалками. Развитие координации движений		
27	Гимнастика	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
28	Гимнастика	Прикладная гимнастика	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		
29	Теория	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической		

			культурой и спортом.		
30	Самбо	Национальный вид спорта самбо. Краткая характеристика вида спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.		
31	Самбо	Приёмы самостраховки.	Приемы самостраховки. Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Т.Б.		
32	Самбо	Упражнения для бросков.	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия, захватом ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б.		
33	Самбо	Упражнения для бросков.	Подножка для выведения из равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б.		
34	Самбо	Специально-подготовительные упражнения.	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
35	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
36	Спортивные игры Баскетбол	Основные стойки в сочетании с передвижениями.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		
37	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		
38	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
39	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
40	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
41	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
42	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение		

			мяча с использованием зрительных ограничений.		
43	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
44	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
45	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
46	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
47	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
48	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
49	Спортивные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
50	Теория.	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). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
51	Лыжная подготовка	Правила предупреждения травматизма во время занятий л/п.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.		
52	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
53	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		

	ка				
54	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
55	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
56	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
57	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
58	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами.		
59	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными лыжными ходами		
60	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ране изученными способами.		
61	Лыжная подготовка	Игры на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
62	Лыжная подготовка	Игры на лыжах. Эстафеты.	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
63	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
64	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
65	Спортивные игры Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на укрепление пальцев. П.и.		
66	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на укрепление пальцев. . П.и.		

67	Спортивные игры	Овладение техники приема и передачи мяча	Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
68	Спортивные игры	Овладение техники приема и передачи мяча	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах. . П.и.		
69	Спортивные игры	Овладение техники подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. И нижняя прямая подача мяча. П.и.		
70	Спортивные игры	Овладение техники подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. . П.и.		
71	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
72	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.		
73	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Совершенствование нижнего и верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. Работа на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		
74	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
75	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
76	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. П.и.		
77	Спортивные игры	Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
78	Спортивные игры	Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		

79	Теория	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
80	Ланта	Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лапты.	Инструктаж по технике безопасности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Стойки и передвижения. Правила игры.		
81	Ланта	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Стойки игрока, перемещения, ловля мяча.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	Ланта	Измерение резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
83	Ланта	Первая помощь при травмах. Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
84	Ланта	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
85	Ланта	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.		
86	Спортивные игры Футбол.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры.		
87	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол.		
88	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		

89	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
90	Спортивные игры	Удары по воротам	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол.		
91	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
92	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
93	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
94	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
95	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Беговые упражнения. Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.		
96	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 30 м.		
97	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Спринтерский бег. Высокий старт до 15 м. Стартовый разгон. Эстафеты. Бег на результат 60 м.		
98	Легкая Атлетика.	Эстафетный бег.	Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
99	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель		
100	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
101	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		

102	Легкая Атлетик а.	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
103	Легкая Атлетик а.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
104	Легкая Атлетик а	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 1000 м.		
105	Теория	Тестирование	Промежуточная аттестация.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Раздел	Тема урока.	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт
1	Теория Легкая Атлетик а.	История и современное развитие физической культуры.	Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности		
2	Легкая Атлетик а.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции.		
3	Легкая Атлетик а.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м.		
4	Легкая Атлетик а	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Метание мяча	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м.		
5	Легкая Атлетик а	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
6	Легкая Атлетик а	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперед или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через		

			препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
7	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
8	Легкая Атлетика.	История и современное развития физической культуры.	Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
9	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
10	Легкая Атлетика	Прыжок в высоту.	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
11	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
12	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
13	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 2.000 м.		
14	Теория	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение		
15	Гимнастика	Гимнастика: Освоение строевых упражнений.	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
16	Гимнастика	Освоение строевых упражнений.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.		
17	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		

18	Гимнастка	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
19	Гимнастка	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
20	Гимнастка	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положение лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
21	Гимнастка	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положение лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
22	Гимнастка	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
23	Гимнастка	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
24	Гимнастка	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		
25	Гимнастка	Опорный прыжок	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		

26	<i>Гимнастика</i>	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. С.и. «Стритбол»		
27	<i>Гимнастика</i>	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
28	<i>Гимнастика</i>	Прикладная гимнастика	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		
29	<i>Теория</i>	Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
30	<i>Самбо</i>	Национальный вид спорта самбо. Краткая характеристика вида спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.		
31	<i>Самбо</i>	Приёмы самостраховки.	Приемы самостраховки. Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Т.Б.		
32	<i>Самбо</i>	Упражнения для бросков.	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия, захватом ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б.		
33	<i>Самбо</i>	Упражнения для бросков.	Подножка для выведения из равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б.		
34	<i>Самбо</i>	Специально-подготовительные упражнения.	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
35	<i>Самбо</i>	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
36	<i>Спортивные игры Баскетбол</i>	Основные стойки в сочетании с передвижениями.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		

37	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°		
38	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
39	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками).		
40	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
41	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
42	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
43	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
44	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
45	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
46	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
47	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		

48	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
49	Спортивные игры.	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
50	Теория.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.		
51	Лыжная подготовка	Лыжный спорт в России и мире. Правила предупреждения травматизма во время занятий л/п.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.		
52	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
53	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
54	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
55	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.		
56	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
57	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.		
58	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		

59	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными лыжными ходами		
60	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		
61	Лыжная подготовка	Игры на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
62	Лыжная подготовка	Игры на лыжах. Эстафеты.	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
63	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
64	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
65	Спортивные игры Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху. Упражнения на укрепление пальцев. П.и.		
66	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
67	Спортивные игры	Овладение техникой приема и передачи мяча	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
68	Спортивные игры	Овладение техникой приема и передачи мяча	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
69	Спортивные игры	Овладение техникой подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. И нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
70	Спортивные игры	Овладение техникой подачи мяча	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
71	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		

72	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра		
73	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Совершенствование нижнего и верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. Работа на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.		
74	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
75	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
76	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
77	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
78	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
79	Теория	Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений		
80	Лепта	Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лепты.	Инструктаж по технике безопасности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Стойки и передвижения. Правила игры.		
81	Лепта	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Стойки игрока, перемещения, ловля	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической		

		мяча.	культурой и спортом. Стойки и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	<i>Ланта</i>	Измерение резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
83	<i>Ланта</i>	Первая помощь при травмах. Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
84	<i>Ланта</i>	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
85	<i>Ланта</i>	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки Игра по упрощённым правилам.		
86	<i>Спортивные игры Футбол.</i>	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры.		
87	<i>Спортивные игры</i>	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол.		
88	<i>Спортивные игры</i>	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
89	<i>Спортивные игры</i>	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
90	<i>Спортивные игры</i>	Удары по воротам	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол.		
91	<i>Спортивные игры</i>	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
92	<i>Спортивные игры</i>	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
93	<i>Спортивные игры</i>	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		

94	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
95	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции.		
96	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м.		
97	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м.		
98	Легкая Атлетика.	Эстафетный бег.	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
99	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
100	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
101	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
102	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
103	Легкая Атлетика.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
104	Легкая Атлетика.	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 2.000 м.		
105	Теория	Тестирование	Промежуточная аттестация.		
Календарно-тематическое планирование 8 класс					

№	Раздел	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт
1	Теория Легкая Атлетика.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП.		
3	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат)		
4	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 60м (на результат)		
5	Легкая Атлетика	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Эстафетный бег.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. Эстафетный бег. УФП		
6	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
7	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
8	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
9	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		

10	Легкая Атлетика	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
11	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
12	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
13	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 2.000 м.		
14	Теория	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
15	Гимнастика	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте, в движение налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
16	Гимнастика	Строевые упражнения.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре.		
17	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
18	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
19	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
20	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положения лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие		

			гибкости, координации движений, силы, выносливости		
21	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положение лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
22	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
23	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
24	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		
25	Гимнастика	Опорный прыжок	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		
26	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. С.и. «Стритбол»		
27	Гимнастика	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
28	Гимнастика	Прикладная гимнастика	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		

29	Теория	Физическая культура человека Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение заболеваний и вредных привычек.		
30	Самбо	Национальный вид спорта самбо. Краткая характеристика вида спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.		
31	Самбо	Приёмы самостраховки.	Приемы самостраховки. Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Т.Б.		
32	Самбо	Упражнения для бросков.	Упражнения бля бросков. Выведения из равновесия, захватом ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б.		
33	Самбо	Упражнения для бросков.	Подножка для выведения из равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б.		
34	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
35	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
36	Спортивные игры Баскетбол	Баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Игра в мини-баскетбол.		
37	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360° Игра в мини-баскетбол.		
38	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Игра в мини-баскетбол.		
39	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края		

			щита двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Игра в мини-баскетбол.		
40	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
41	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
42	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
43	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
44	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
45	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
46	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
47	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
48	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
49	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
50	Теория.	Физкультурно-оздоровительная	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем		

		деятельность.	физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.		
51	Лыжная подготовка	Лыжный спорт в России и мире. Правила предупреждения травматизма во время занятий л/п.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.		
52	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
53	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
54	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.		
55	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.		
56	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами		
57	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами		
58	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		
59	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными лыжными ходами		
60	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		

61	Лыжная подготовка	Игры на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
62	Лыжная подготовка	Игры на лыжах. Эстафеты.	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		
63	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
64	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
65	Спортивные игры Волейбол	Волейбол. Стойка игрока. Передвижение.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками вверх. Упражнения на укрепление пальцев.		
66	Спортивные игры	Стойка игрока. Передвижение.	Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
67	Спортивные игры	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
68	Спортивные игры	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
69	Спортивные игры	Нижняя прямая подача	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. И нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
70	Спортивные игры	Нижняя прямая подача	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
71	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
72	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра		
73	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Совершенствование нижнего и верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. Работа на сетку.		

			Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.		
74	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
75	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
76	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
77	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
78	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
79	Теория	Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений		
80	Лепта	Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лепты.	Инструктаж по технике безопасности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Стойки и передвижения. Правила игры.		
81	Лепта	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Стойки игрока, перемещения, ловля мяча.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	Лепта	Измерение резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). подача мяча и удары по мячу.		

83	Ланта	Первая помощь при травмах. Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
84	Ланта	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
85	Ланта	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
86	Спортивные игры Футбол	Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры.		
87	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол.		
88	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
89	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
90	Спортивные игры	Удары по воротам	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол.		
91	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
92	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
93	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
94	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
95	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать		

		Спринтерский бег.	технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции.		
96	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м.		
97	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м.		
98	Легкая Атлетика.	Эстафетный бег.	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
99	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
100	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
101	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
102	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
103	Легкая Атлетика.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
104	Легкая Атлетика.	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 2.000 м.		
105	Теория	Тестирование	Промежуточная аттестация.		
Календарно-тематическое планирование 9 класс					
№	Раздел	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт

1	Теория Легкая Атлетика.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках по Л/А		
2	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП.		
3	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 30м (на результат)		
4	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП Бег 60м (на результат)		
5	Легкая Атлетика	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Эстафетный бег.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. Эстафетный бег. УФП		
6	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
7	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
8	Легкая Атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.	Освоения прыжка в высоту с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
9	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
10	Легкая Атлетика	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		

11	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
12	Легкая Атлетика	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
13	Легкая Атлетика	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 2.000 м.		
14	Теория	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
15	Гимнастика	Строевые упражнения.	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте, в движение налево и направо; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.		
16	Гимнастика	Строевые упражнения.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре.		
17	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
18	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
19	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Перекаты. Группировка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с гимнастическими палками.		
20	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад. Мост из положения лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
21	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации	Т.Б. во время выполнения упражнений. Освоение акробатических упражнений. Перекаты. Группировка. Кувырок назад.		

			Мост из положение лёжа. Равновесие. Стойка на голове и руках. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости		
22	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
23	Гимнастика	Упражнения и комбинации на бревне, перекладине.	Т.Б. во время выполнения упражнений. Разучить упражнения на гимнастическом бревне. Освоение техники висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.		
24	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		
25	Гимнастика	Опорный прыжок	Т. Б. во время выполнения прыжков. Освоение техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см; соскок прогнувшись. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).		
26	Гимнастика	Опорный прыжок.	Т. Б. во время выполнения прыжков. Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжок ноги врозь козел в ширину высота 100-110см. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. С.и. «Стритбол»		
27	Гимнастика	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		
28	Гимнастика	Прикладная гимнастика	Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.		
29	Теория	Физическая культура человека Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение заболеваний и вредных привычек.		

		формировании творческой активности и долголетия			
		предупреждение			
30	Самбо	Национальный вид спорта самбо. Краткая характеристика вида спорта.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Самостраховка на спину перекатом через партнера.		
31	Самбо	Приёмы самостраховки.	Приемы самостраховки. Самостраховка перекатом через партнера, находящегося в упоре на коленях и руках. Т.Б.		
32	Самбо	Упражнения для бросков.	Упражнения для бросков. Выведения из равновесия, захватом ног. Передняя и задняя подножки, подсечки. Т.Б.		
33	Самбо	Упражнения для бросков.	Подножка для выведения из равновесия. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одной ноге. Т.Б.		
34	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
35	Самбо	Специально-подготовительные упражнения	Учебная схватка. Тактическая подготовка. Игры задания. Т.Б.		
36	Спортивные игры Баскетбол	Баскетбол. Основные стойки в сочетании с передвижениями.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Игра в мини-баскетбол.		
37	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Основные правила игры в баскетбол. Т.Б. Стойки и повороты. Передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180° и 360°. Игра в мини-баскетбол.		
38	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Игра в мини-баскетбол.		
39	Спортивные игры	Освоение ловли и передача мяча.	Ловля и передача мяча. двумя руками от груди, от плеча. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Игра в мини-баскетбол.		
40	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением		

			направления.		
41	Спортивные игры	Овладение техникой бросков мяча.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления.		
42	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
43	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Ведение мяча на месте. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.		
44	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
45	Спортивные игры	Овладение техникой ведение и передачи.	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости; без зрительного контроля (высокое); с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.		
46	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
47	Спортивные игры	Освоение индивидуальной техники защиты.	Вырывание и выбивание мяча. Баскетбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		
48	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча. Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
49	Спортивные игры	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра	Закрепление техники владения мяча Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча; с низкого отскока; быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов.		
50	Теория.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.		

51	Лыжная подготовка	Лыжный спорт в России и мире. Правила предупреждения травматизма во время занятий л/п.	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор одежды, обуви и лыжного инвентаря.		
52	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
53	Лыжная подготовка	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		
54	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.		
55	Лыжная подготовка	Попеременный и одновременный двухшажный ход	Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.		
56	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами		
57	Лыжная подготовка	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами		
58	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		
59	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными лыжными ходами		
60	Лыжная подготовка	Совершенствование лыжных ходов.	Прохождение дистанции по учебной лыжне ранее изученными способами.		
61	Лыжная подготовка	Игры на лыжах. Эстафеты.	Прохождение дистанции на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Подвижные игры.		

62	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
63	Лыжная подготовка	Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах различными ходами. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.		
64	Спортивные игры Волейбол	Волейбол. Стойка игрока. Передвижение.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками вверх. Упражнения на укрепление пальцев.		
65	Спортивные игры	Стойка игрока. Передвижение.	Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.		
66	Спортивные игры	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
67	Спортивные игры	Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	Стерка игрока. Передвижение. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Работа в парах.		
68	Спортивные игры	Нижняя прямая подача	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. И нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
69	Спортивные игры	Нижняя прямая подача	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
70	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
71	Спортивные игры	Прием мяча снизу двумя руками над собой и в движении.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра		
72	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Совершенствование нижнего и верхнего приема. Передача мяча двумя руками сверху с низу в парах. Работа на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра.		
73	Спортивные игры	Совершенствование верхнего и нижнего приема.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		

74	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
75	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
76	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
77	Спортивные игры	Технико-тактические действия	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра		
78	Теория	Оценка эффективности занятий физической культурой	Ведение дневника самонаблюдения. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений		
79	Ланпта	Здоровье и здоровый образ жизни. Характеристика русской лапты.	Инструктаж по технике безопасности. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Стойки и передвижения. Правила игры.		
80	Ланпта	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Стойки игрока, перемещения, ловля мяча.	Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и соблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойки и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
81	Ланпта	Измерение резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
82	Ланпта	Первая помощь при травмах. Передача мяча.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м). Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
83	Ланпта	Развитие координации движений. Учебная	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Подача		

		игра.	мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
84	Ланта	Развитие координации движений. Учебная игра.	Разучивание индивидуальные защитные действия. Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Ловля мяча с лета. Поддача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам.		
85	Спортивные игры Футбол	Футбол. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу. Правила игры.		
86	Спортивные игры	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Игра ми н и -футбол.		
87	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
88	Спортивные игры	Удары по не подвижному и катящемуся мячу.	Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. Удары по мячу. Правила игры		
89	Спортивные игры	Удары по воротам	Закрепление техники перемещения, владения мячом и техники ударов по мячу. Удары по воротам. Игра мини-футбол.		
90	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
91	Спортивные игры	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		
92	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
93	Спортивные игры	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка.	Комбинации: ведение, удар, приём мяча, остановка. Учебная игра.		
94	Легкая Атлетика.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции.		
95	Легкая Атлетика.	Развитие физических качеств. Бег на результат 30 м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 30м.		

96	Легкая Атлетика.	Беговые упражнения. Бег на результат 60 м	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60м.		
97	Легкая Атлетика.	Эстафетный бег.	Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
98	Легкая Атлетика.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	Освоения прыжка в длину с разбега. Повторить метание мяча на дальность. Способствовать развитию физических качеств.		
99	Легкая Атлетика.	Прыжки в высоту	Прыжки в длину отталкиваясь одновременно двумя ногами: с места; с высоты до 30, 60, 80 см; через небольшое препятствие. Прыжки в высоту с разбега по дуге на технику.		
100	Легкая Атлетика.	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов. Подвижные игры.		
101	Легкая Атлетика.	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 3.000 м. юноши, 2,000м. девушки		
102	Теория	Зачёт	Региональный обязательный зачёт по физической культуре.		

