Физическая культура
ЗПР 5-9 класс

Особенности обучающихся

Физическое развитие и двигательные способности учащихся с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем: дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны.

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся: сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости.

Задержка психического развития – нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своем развитии от принятых психологических норм для данного возраста

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка

Краткий анализ состояния здоровья специфических нарушений физического и психического развития позволил выделить двигательные расстройства обучающихся:
- сниженная двигательная активность;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет»;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности движений, дифференцировки усилий, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей - силовых, скоростных, выносливости;
- учащиеся с ЗПР имеют более низкие показатели роста, окружности грудной клетки.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР оценивается как - ниже среднего уровня развития.

Правила работы (коррекционная работа)

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся. Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных средств и методов физического воспитания, способов дозирования

нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития широко используется применение корригирующих упражнений (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз).

Педагогические воздействия должны быть направлены, на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление имеющихся у учащихся физических и психических недостатков.

Необходимо с помощью специально подобранных физических упражнений стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных структурах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

Образовательный маршрут обучающегося с задержкой психического развития нацелен на обучение ученика самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать ее результаты, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

1. Постоянно держать в поле зрения, не оставлять их без внимания.
2. Многократно повторять материал на занятиях.
3. Создавать ситуации успеха, поощрять за малейший прогресс.
4. Предлагать ребенку с ЗПР облегченные задания, не сообщая об этом.
5. Проводить дополнительные индивидуальные занятия по закреплению материала.
6. Дробить инструкцию на части.
7. Использовать максимальное количество анализаторов при усвоении нового материала.
8. Применять красивую, яркую наглядность.
9. Не концентрировать внимание на недостатках ребенка.
10. При необходимости посоветоваться с родителями, специалистами сопровождения

Цели и задачи образования

Цель: целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;

Задачи коррекционно-развивающего обучения являются:

- активизация познавательной деятельности учащихся;
- повышение уровня их умственного и физического развития;
- нормализация учебной деятельности;
- коррекция недостатков эмоционально-личностного развития;
- социально-трудовая адаптация. - создание условий для освоения обучающимися общеобразовательных программ в соответствии с государственным образовательным стандартом и эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся в общеобразовательном учреждении с целью максимальной коррекции недостатков их психофизического развития;

- формирование у всех участников образовательного процесса толерантного отношения к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о строении и движениях человеческого тела;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов само страховки.

Метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

-уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности;

- давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»);
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

-осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;

- учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Предметные результаты:

«Ученик научится»:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- доброжелательно и уважительно относится к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

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

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения;

-выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр.

«Ученик получит возможность»:

-самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- повышать физическую подготовленность: она должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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 нарушение опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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 само страховки

Само страховка 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.) Само страховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Само страховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Само страховка 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. Само страховка вперёд на руки из стойки на руках. Само страховка 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. С***овершенствование 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 – двушажный 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 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*	Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту с 5–7 беговых		

	Атлетика		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 само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера.		
31	*Самбо*	Приёмы само страховки.	Приемы само страховки. Само страховка 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-	Учебная схватка. Тактическая		

		подготовительные упражнения	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 180º и 360º		
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 180º и 360º		
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	Ведение мяча на месте. Ведение и		

	игры	и передачи.	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 направлен н остью). 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 подгото*	Ступающий и скользящий шаг.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		

	вка				
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 верху. 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 верху. 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	Стойка 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	*Спортив*	Технико-	Передвижения в стойке. Передача		

	ные игры	тактические действия	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	*Лапта*	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. Стоики и передвижения. Правила игры.		
81	*Лапта*	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. Стоики и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	*Лапта*	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	*Лапта*	Первая помощь при травмах.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, с дальнего расстояния (30-40м).		

		Передача мяча.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра.		
84	*Лапта*	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	*Лапта*	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 мини- 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.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		

		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 Атлети*	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ без предметов.		

	ка.		Подвижные игры.		
104	*Легкая Атлетика*	Кросс по слабопересечённой местности	Преодоление дистанций 1000 м.		
105	*Теория*	Тестирование	Проверка знаний.		

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*	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 5–6м. 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 само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера.		
31	*Самбо*	Приёмы само страховки.	Приемы само страховки. Само страховка 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	Подножка для выведения из		

		бросков.	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 180º и 360º		
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 180º и 360º		
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 направлен н остью). 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	Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой: подбор		

		время занятий л/п.	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 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 верху. 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 верху. 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	Стойка 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	*Лапта*	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. Стоики и передвижения. Правила игры.		
81	*Лапта*	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. Стоики и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	*Лапта*	Измерение резервов	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков.		

		организма и состояния здоровья. Передача мяча.	Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
83	*Лапта*	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	*Лапта*	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	*Лапта*	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	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		

		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 Атлети*	Прыжки в высоту	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание»		

	ка		(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	Проверка знаний.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Раздел	Тема урока.	Содержание урока	Дата проведения	
				план	факт
1	*Теория Легкая Атлетика*	*История и современное развития физической культуры.*	Теория. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Вводный инструктаж по технике безопасности		
2	*Легкая Атлетика*	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 Атлетика*	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 Атлетика*	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 Атлетика*	Прыжки в длину с места. Метание	Совершенствовать технику положения низкого старта.		

		малого мяча	Способствовать развитию физических качеств. Бег на короткие дистанции. Освоение передачи эстафетной палочки.		
6	*Легкая Атлетика*	Прыжки в длину с разбега. 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 .*	*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	Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки; выполнение различных команд;		

		упражнений.	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 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 положения 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	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 само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера.		
31	*Самбо*	Приёмы само страховки.	Приемы само страховки. Само страховка 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 180º и 360º		
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 180º и 360º		
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 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 верху. 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 техники приема и передачи мяча	Стойка 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 техники приема и передачи мяча	Стойка 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 техники подачи	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками сверху		

		мяча	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 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. 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	*Лапта*	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. Стоики и передвижения. Правила игры.		
81	*Лапта*	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. Стоики и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	*Лапта*	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	*Лапта*	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	*Лапта*	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	*Лапта*	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.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ознакомить с правилами выполнения скоростно-силовых упражнений. Совершенствовать технику положения низкого старта. Способствовать развитию фи-		

			зических 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*	*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*	*Влияние*	СБУ. Высокий старт (до10-15м.),		

	Атлетика	*возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.Эстафетный бег.*	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 физzических 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 положения 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 само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера.		
31	*Самбо*	Приёмы само страховки.	Приемы само страховки. Само страховка 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	Основные правила игры в		

		передвижений, остановок, поворотов и стоек.	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 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*	Волейбол. Стойка игрока. Передвижение.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками верху. 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.	Стойка 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.	Стойка 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	*Лапта*	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. Стоики и передвижения. Правила игры.		
81	*Лапта*	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. Стоики и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
82	*Лапта*	Измерение	Разучивание ловля мяча двумя		

		резервов организма и состояния здоровья. Передача мяча.	руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
83	*Лапта*	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	*Лапта*	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	*Лапта*	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	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		

		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.	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 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	Проверка знаний.		

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.	СБУ. Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП		

	.	Бег на результат 60 м	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*	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с		

		физической культуре (основные понятия)	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 положения 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 само страховки. Само страховка на спину перекатом через партнера.		
31	*Самбо*	Приёмы само страховки.	Приемы само страховки. Само страховка 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 180º и 360º . 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 180º и 360º 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	Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча левой и		

		ведение и передачи.	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	Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение		

		ход	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 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. 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. Стойка игрока.	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока.		

	Волейбол	Передвижение.	Передвижение. Правила игры. Передача мяча двумя руками верху. 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.	Стойка 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.	Стойка 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	*Спортивн*	Технико-	Передвижения в стойке. Передача		

	ые игры	тактические действия	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	*Лапта*	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. Стоики и передвижения. Правила игры.		
80	*Лапта*	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. Стоики и передвижения, ловля мяча. Правила игры.		
81	*Лапта*	Измерение резервов организма и	Разучивание ловля мяча двумя руками. Закрепление прыжков. Передача мяча с близкого		

		состояния здоровья. Передача мяча.	расстояния (3-10м). Подача мяча и удары по мячу.		
82	*Лапта*	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	*Лапта*	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.		
84	*Лапта*	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	*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.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Учебная игра.		

		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.		
10	*Легкая*	Кросс по	Преодоление дистанций 3.000 м.		

1	*Атлетика*	слабопересечённой местности	юноши, 2,000м. девушки		
102	*Теория и практика*	Региональный обязательный зачёт по физической культуре.	Ответы на билеты.		