

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Дудоровская средняя общеобразовательная школа»

(полное название образовательного учреждения)

Согласовано
На заседании УВЦ
Протокол № 1 от 29.08 2022 г.

Принято на
педагогическом совете

Протокол № 9 от 31.08 _____ 2022 г.

«Утверждено приказом директора
МОУ «Дудоровская СОШ»

Приказ № 82од от 31.08_2022г.

М.п.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

Для 6-9 класса(-ов)

Составитель программы:
учитель физической культуры
Мысик Борис Иванович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

- *На материале гимнастики с основами акробатики*

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся

интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 6 класс

| № урока | Тема урока | Основной вид учебной деятельности |
|---------|--|--|
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. низкий старт. | Инструктаж по Т.Б. Всероссийский комплекс ГТО Низкий старт. Спец.беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных возможностей. . |
| 2 | Спринтерский бег(низкий старт, высокий старт) Метание мяча. | Высокий старт, низкий старт. Стартовый разгон Бег 30м ,60м. Спец.беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростных возможностей. измерение результатов. |
| 3 | Н/старт. Бег 30м,60м Метание мяча | Высокий старт. Бег 30м ,60м. Спец.беговые упражнения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростных возможностей. |
| 4 | Бег 30м -результат . Прыжок в длину с места. | Бег 30м -результат . Прыжок в длину с места. Развитие скоростных возможностей. |
| 5 | Бег 60м. Метание мяча. | Высокий старт. Бег с ускорением 60м, Спец.беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений. Развитие скоростных возможностей. |
| 6 | Бег 60м . Метание мяча. | Бег с ускорением 60м, Спец.беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Старты из различных положений. Развитие скоростных возможностей. |
| 7 | Бег 60м -результат .Развитие | Бег 60м -результат . Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин Развитие выносливости |

| | | |
|----|---|---|
| | выносливости | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча | Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега . Приземление..Метание малого мяча на заданное расстояние. Спец.беговые упражнения..Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча | Прыжок в длину способом "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега . Приземление. Метание малого мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | | Бег в равномерном темпе, бег 1000 метров .ОРУ. Развитие выносливости. П/игра "Салки" |
| 11 | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе, бег 1000 метров .ОРУ. Развитие выносливости. П/игра "Невод" |
| 12 | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе, бег 1500 метров .ОРУ. Развитие выносливости. П/игра "Невод" |
| 13 | Инструктаж по Т.Б. основы знаний. | Инструктаж по Т.Б. Развитие силовых способностей. |
| 14 | Строевые упражнения. Висы. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте Вис лёжа. Вис присев. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. |
| 15 | Строевые упражнения. Висы. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лёжа. Вис присев. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 16 | Висы. Подтягивание в висе. Перестроения. | Строевой шаг ,размыкание и смыкание. Вис лёжа. Вис присев. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 17 | Акробатика. Кувырок вперёд, назад. | Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, назад. |
| 18 | Кувырок вперёд, назад. " Стойка на лопатках. | Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. |
| 19 | Кувырок вперёд, назад. " Мост". Строевые упражнения | Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. "Мост" |
| 20 | Строевые упражнения .Соединение элементов акробатики. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. "Мост". Развитие координационных способностей. |
| 21 | Строевые упражнения. Соединение элементов акробатики. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. "Мост". Развитие координационных способностей. |
| 22 | Строевые упражнения. Соединение элементов акробатики. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-бупражнений) Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 23 | Соединение элементов акробатики. Лазание. | Кувырки вперёд, назад ,стойка на лопатках -выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. Лазание |
| 24 | Соединение элементов акробатики. Лазание. | Выполнение двух кувырков слитно. ОРУ с предметами. Лазание. Развитие координационных способностей. |
| 25 | Опорный прыжок . Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину ,высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 26 | Опорный прыжок . Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину ,высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |

| | | |
|----|--|---|
| 27 | Опорный прыжок . Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину ,высота 100-110см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 28 | Баскетбол Правила Т.Б. Стойка и передвижения игрока. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Правила Т.Б. |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Остановки. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 30 | Ведение мяча . Передача мяча. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи ,броска. Игра в мини баскетбол .Развитие координационных способностей |
| 31 | Ведение мяча . Передача мяча одной рукой от плеча. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 32 | Остановка двумя шагами. Передача мяча. Сочетание приёмов | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 33 | Остановка двумя шагами. Передача мяча. Сочетание приёмов | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей |
| 34 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2,3х3,) Развитие координационных способностей. Терминология б |
| 35 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2,3х3,) Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 36 | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки . | Перехват мяча . Бросок одной рукой от плеча после остановки . Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3,) Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. |
| 37 | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Игра (2х2,3х3,) Развитие координационных способностей. |
| 38 | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча .Бросок одной рукой от плеча после остановки .Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении .Позиционное нападение (5:0) ,) Развитие координационных способностей. |
| 39 | Перехват мяча .Взаимодействие игроков. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча .Бросок |

| | | |
|----|---|--|
| | | одной рукой от плеча после остановки .Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении .Позиционное нападение (5:0) ,) Развитие координационных способностей. |
| 40 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой левой рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении .Позиционное нападение (5:0) ,) Развитие координационных способностей. |
| 41 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.) Развитие координационных способностей. |
| 42 | Вырывание и выбивание мяча .Быстрый прорыв. | Вырывание и выбивание мяча .Быстрый прорыв. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.Развитие координационных способностей. |
| 43 | Быстрый прорыв. Позиционное нападение. 2:1 | Позиционное нападение. 2:1. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом (2x1).Развитие координационных способностей. |
| 44 | Быстрый прорыв. Позиционное нападение. | Нападение быстрым прорывом (2x1). Позиционное нападение. 2:1 Развитие координационных способностей |
| 45 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. (3x3) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча . Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1).Развитие координационных способностей |
| 46 | Развитие координационных способностей. Учебная игра б/бол 3X3 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча . Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2x1).Развитие координационных способностей |
| 47 | Развитие координационных способностей Учебная игра б/бол 4X4 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча . Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1).Развитие координационных способностей |
| 48 | Учебная игра б/бол 4X4 Развитие координационных способностей | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча . Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2x1).Развитие координационных способностей |
| 49 | Лыжная подготовка. Основы знаний Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви. история появления лыж. значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания организма. требования к температурному режиму, понятие об обморожении. |
| 50 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Попеременный двухшажный ход без палок. | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок. Прохождение дистанции до 1км. Развитие координационных способностей. |
| 51 | Основные строевые приёмы с лыжами, | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание |

| | | |
|----|---|---|
| | виды построений и передвижений в строю. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие координационных способностей, выносливости. П/И " По местам" |
| 52 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие координационных способностей, выносливости. П/И " По местам" |
| 53 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие координационных способностей, выносливости. П/И "Быстрый лыжник" |
| 54 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие координационных способностей, выносливости. П/И " Быстрый лыжник" |
| 55 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход . Подъём " полуёлочкой" | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений, передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1,5км. Развитие координационных способностей, выносливости. П/И " Быстрый лыжник" |
| 56 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход . Подъём " полуёлочкой" | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Выполнение строевых упражнений. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2 км.Подъём "полуёлочкой" Развитие координационных способностей, выносливости. |
| 57 | Основные строевые приёмы с лыжами, виды построений и передвижений в строю. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Подъём " полуёлочкой" | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Выполнение строевых упражнений. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками, одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.Подъём "полуёлочкой" Развитие координационных способностей, выносливости. |
| 58 | Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход . Подъём "полуёлочкой", торможение | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Выполнение строевых упражнений. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2 км. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | "плугом" | Подъём "полуёлочкой" Развитие координационных способностей, выносливости. | |
| 59 | Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход без палок и с палками. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Переноска лыж построение с лыжами в руках в шеренгу. Выполнение строевых упражнений. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 2 км. Подъём "полуёлочкой" Развитие координационных способностей, выносливости. | |
| 60 | Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход . Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры Кто быстрее". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 61 | Одновременный бесшажный ход. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры "День и ночь". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 62 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры "День и ночь". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 63 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры "День и ночь". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 64 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры "День и ночь". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 65 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой", торможение "плугом" | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Подъём "Лесенкой". Торможение "Плугом" П/игры "День и ночь". Прохождение дистанции 2,5км. развитие выносливости. | |
| 66 | Прохождение дистанции 2,8 км в равномерном темпе | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. развитие выносливости. | |
| 67 | Прохождение дистанции 2,8 км в равномерном темпе | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. развитие выносливости. | |
| 68 | Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 2км. развитие выносливости. | |
| 69 | Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе | Передвижение на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3км. развитие выносливости. | |
| 70 | Волейбол. | Стойки и передвижения игрока Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и | |

| | | |
|----|--|---|
| 81 | Строевые упражнения. Висы . | Строевой шаг ,размыкание и смыкание на месте .Подъём переворотом в упор . О.Р.У с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д).Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 82 | Строевые упражнения. Висы . | Строевой шаг ,размыкание и смыкание на месте .Подъём переворотом в упор . О.Р.У с гимнастической палкой. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д).Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 83 | Строевые упражнения. Висы . | Выполнение на технику .Подъём переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лёжа. Вис присев (д) . Подтягивание в виси Развитие силовых способностей |
| 84 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. |
| 85 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | Перестроение из колонны по два в колонну по восемь дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. |
| 86 | Инструктаж по Т.Б. В/старт. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег с ускорением, спец.беговые упражнения, развитие скоростных качеств. |
| 87 | Высокий старт. Спец . беговые упражнения | Высокий старт. Бег с ускорением, спец . беговые упражнения, развитие скоростных качеств |
| 88 | Спринтерский бег, прыжок в длину | В/старт до 10-15 м., бег с ускорением 40-50 м. Спец. беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом « согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека. |
| 89 | Спринтерский бег, прыжок в длину | В/старт до 10-15м бег с ускорением 50-60м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 5 мин. П/игра «Встречная эстафета» |
| 90 | Спринтерский бег, прыжок в длину | В/старт до 10-15м бег с ускорением 50-60м. Спец.беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 5 мин. П/игра «Встречная эстафета» |
| 91 | Бег на результат - 60м ,прыжок в длину, метание мяча | Бег на результат - 60м.Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7-9шагов.Метание мяча . Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 6 минут. |
| 92 | Бег, прыжок в длину с разбега, метание мяча | Прыжок в длину способом» согнув ноги» с 7-9 шагов разбега . Метание мяча . Развитие скоростно-силовых качеств, бег до 6 минут. |
| 93 | Бег, прыжок в длину с разбега, метание мяча | Прыжок в длину способом» согнув ноги» с 7-9 шагов разбега контрольный норматив. Метание мяча . Развитие скоростно-силовых качеств, бег до 6 минут. |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | | |
| 94 | Бег, прыжок в длину с разбега, метание мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега контрольный норматив. Метание мяча . Развитие скоростно-силовых качеств, бег до 6 минут. | |
| 95 | Бег, , метание мяча | Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег до 8 минут . Развитие скоростно-силовых качеств, | |
| 96 | Бег, метание мяча | Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег до 8 минут . Развитие скоростно-силовых качеств, | |
| 97 | Бег, метание мяча | Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Бег до 10 минут . П/игра «Метко в цель» . Развитие скоростно-силовых качеств, | |
| 98 | Бег, метание мяча | Метание мяча контрольный норматив. Развитие выносливости. Бег до 10 минут . | |
| 99 | Бег 1000м- результат | Развитие выносливости. Бег 1000 метров контрольный норматив. | |
| 100 | Бег на средние дистанции | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 12 минут | |
| 101 | Бег на средние дистанции | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 12 минут | |
| 102 | Итоги года | П/игры. Итоги года. | |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 7 класс

| № урока | Тема урока | Основной вид учебной деятельности |
|---------|----------------------------------|---|
| | | |
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Инструктаж по ТБ. Всероссийский комплекс ГТО. Терминология спринтерского бега. Высокий старт. Спец.беговые упр. ОРУ. |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр..Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 3. | Спринтерский бег, | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология прыжков в длину. |

| | | |
|-----|--|---|
| | эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | |
| 4. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 5. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 6. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 7. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 8. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 9. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости |
| 10. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости |
| 11. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований |
| 12. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м. – зачёт. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований |
| 13 | Строевые упражнения. Акробатика. | Правила Т/б на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки) Развитие координационных способностей. |
| 14 | Строевые упражнения. Акробатика. | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки) Развитие координационных способностей. |

| | | |
|----|---|---|
| 15 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъем пере-воротом в упор, передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом (девочки) Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 16 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом (девочки) Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 17 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом (девочки) Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 18 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом (девочки) Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |

| | | |
|----|--|--|
| 19 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!» «Пол-оборота на лево!» ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой, толчком другой. Подъем переворотом (девочки) Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 20 | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок | Подъем переворотом в упор. Передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой-толчком другой подъем переворотом (девочки). Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 21 | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок | Подъем переворотом в упор. Передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой-толчком другой подъем переворотом (девочки). Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 22 | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок | Подъем переворотом в упор. Передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой-толчком другой подъем переворотом (девочки). Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 23 | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок | Подъем переворотом в упор. Передвижение в вися (мальчики) махом одной ногой-толчком другой подъем переворотом (девочки). Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 24 | Строевые упражнения. Висы. | Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств. |
| 25 | Строевые упражнения. Висы | Строевые упражнения. ОРУ. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися. Развитие силовых качеств. |
| 26 | Полоса препятствий | Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств |
| 27 | Полоса препятствий | Строевые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств |

| | | |
|----|--|---|
| 28 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Инструктаж по Т.Б. на уроках по баскетболу. История игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 29 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 30 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 31 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 32 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 33 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 34 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 35 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 36 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |

| | | |
|----|--------------------------------------|---|
| 37 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 38 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2. |
| 39 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2;3х3. |
| 40 | Ведение мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2;3х3 |
| 41 | Бросок по кольцу. Быстрый прорыв. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1 Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2;3х3. |
| 42 | Бросок по кольцу. Быстрый прорыв. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1 Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2;3х3 |
| 43 | Бросок по кольцу. Быстрый прорыв. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1 Развитие психомоторных способностей. Игра 2Х2;3Х3 |
| 44 | Бросок по кольцу. Быстрый прорыв. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1 |

| | | |
|----|--|---|
| | | Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2;3х3 |
| 45 | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1 Игра 2х2;3х3 |
| 46 | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв 2:1 Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. |
| 47 | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам Развитие координационных способностей. |
| 48 | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам Развитие координационных способностей. |
| 49 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |

| | | |
|----|---|--|
| | мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 67 | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 68 | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 69 | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 70 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей |
| 71 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей |
| 72 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей |
| 73 | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Правила техники безопасности на уроках по атлетической гимнастике. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 74 | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 75 | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 76 | Упражнения на тренажерах и с | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с |

| | | |
|-----|---|---|
| | отягощениями | отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 77 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 78 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 79 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 80 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 81 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 82 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 83 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 84 | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 85. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Инструктаж по ТБ Терминология спринтерского бега. Высокий старт. Спец. беговые упр.. ОРУ. |
| 86. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 87. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 88. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 89. | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология прыжков в длину. |

| | | |
|------|--|---|
| 90. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 91. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 92. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | . Правила соревнований по лёгкой атлетике Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 93. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 94. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 95. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 96. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 97. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 98. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражне-ния. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 99. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражне-ния. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 100. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м.-девочки, 2000м-мальчики. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| 101. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м. – девочки, 2000м-мальчики зачёт. Развитие выносливости. Подвижные игры . |
| 102. | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 8 класс

| № урока | Тема урока | Основной вид учебной деятельности |
|------------|---|---|
| | | |
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО. Терминология спринтерского бега. Высокий старт. Спец.Беговые упр. ОРУ. |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 4. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 5. | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология прыжков в длину. |
| 6. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 7. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 8. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |

| | | |
|------------|---|--|
| 9. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 10. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 11. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 12. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 13. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 14. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м.-девочки, 2000м-мальчики. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| 15. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м. – девочки, 2000м-мальчики зачёт. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| 16. | Строевые упражнения. Акробатика. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол оборота на право!», «Пол оборота налево!». ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Эстафеты. Развитие 20.09.11 координационных способностей. |
| 17. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Правила техники безопасности на уроках по атлетической гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 18. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие |

| | | |
|------------|---|---|
| | | силовых способностей. |
| 19. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 20. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 21. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | Выполнение команд: «Пол оборота на право!», «Пол оборота налево!». ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъём переворотом в упор, пере-движение в висе(мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. |
| 22. | Строевые упражнения. Акробатика Висы | Выполнение команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъём переворотом в упор, передвижение в висе(мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 23. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 24. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы | ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя (девушки). Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упр. на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |

| | | |
|------------|--|---|
| 25. | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок. | Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). |
| 26. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 27. | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение опорного прыжка. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| – | | |
| 28. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 29. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 30. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 31. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 32. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 33. | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |

| | | |
|------------|---|---|
| 34. | Ведение мяча. Бросок по кольцу. . | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места. Эстафеты с элементами баскетбола. |
| 35. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 36. | Ведение мяча. Бросок по кольцу. . | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2: 3х3.. |
| 37. | Ведение мяча. Бросок по кольцу. . | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2: 3х3.. |
| 38. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 39. | Ведение мяча, бросок по кольцу. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2: 3х3.. |
| 40. | Бросок мяча по кольцу. Быстрый прорыв | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в 8а-13.12.11 движении. Быстрый прорыв 2:1. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2: 3х3.. |
| 41. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 42. | Бросок мяча по кольцу. Быстрый прорыв. | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1. Развитие психомоторных способностей. Игра 2х2: 3х3 |
| 43. | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой с места, в движении. Быстрый прорыв 2:1. . Игра 2х2: 3х3.. |
| 44. | Упражнения на тренажёрах и с | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с |

| | | |
|-----|--|---|
| | отягощениями | отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 45. | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв 2:1. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. |
| 46. | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Развитие координационных способностей. |
| 47. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 48. | Игра в баскетбол | Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. |
| 49. | Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. |
| 50. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни |
| 51. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 52. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |

| | | |
|------------|--|---|
| | парах. Нижняя прямая подача мяча. | |
| 53. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |
| 54. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 55. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 56. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 57. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 58. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |

| | | |
|------------|--|---|
| | партнером. | |
| 59. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 60. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями. | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 61. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам |
| 62. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 63. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей |
| 64. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |

| | | |
|------------|---|---|
| | партнером. | |
| 65. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 66. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 67. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 68. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |
| 69. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 70. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам |

| | | |
|------------|--|---|
| 71. | Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей |
| 72. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 73. | Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам | Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Развитие координационных способностей |
| 74. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |
| 75. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями) комплекс упражнений № 3. Развитие силовых способностей. |
| 76. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями, а) комплекс упражнений № 3. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |
| 77. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |
| 78. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |
| 79. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Питание при занятиях атлетической гимнастикой. Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |

| | | |
|------------|--|--|
| 80. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |
| 81. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |
| 82. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |
| 83. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |
| 84. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие силовых способностей. |
| 85. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Инструктаж по ТБ Терминология спринтерского бега. Высокий старт. Спец.беговые упр.. ОРУ. |
| 86. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 87. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 88. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. |
| 89. | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину с разбега | Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 метров. Специальные беговые упр.. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Терминология прыжков в длину. |

| | | |
|------------|--|---|
| | способом «согнув ноги» | |
| 90. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 91. | Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 8 минут. |
| 92. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | . Правила соревнований по лёгкой атлетике Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 93. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 94. | Бег, метание мяча, прыжок в длину. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. |
| 95. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 96. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 97. | Бег, прыжок в длину, метание мяча. | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов – зачёт. Метание мяча на дальность. Спец.беговые упражнения. Бег до 12 минут. |
| 98. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |
| 99. | Бег, метание мяча | Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости. |

| | | |
|-------------|---|--|
| 100. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м.-девочки, 2000м-мальчики. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| 101. | Бег на средние дистанции | Бег 1500 м. – девочки, 2000м-мальчики зачёт. Развитие выносливости. Подвижные игры . |
| 102. | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. Задание на лето. |

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9 класс

| № урока | Тема урока | Основной вид учебной деятельности |
|-----------|---|---|
| | | |
| 1. | Спринтерский бег | Инструктаж по ТБ. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров. Спец.беговыеупр.. Развитие скоростных качеств. |
| 2. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. беговые упр.. развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 3. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. Беговые упр.. развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 4. | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину. | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.Беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |

| | | |
|-----|--|--|
| 5. | Спринтерский бег, прыжок в длину | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |
| 6. | Спринтерский бег, прыжок в длину | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м..Финиширование. Эстафетный бег. Спец.Беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |
| 7. | Спринтерский бег, метание мяча, прыжок в длину | Бег 60 м. – на результат. .Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Спец.беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Развитие выносливости. |
| 9. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Спец.беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Развитие выносливости. |
| 10. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов - зачёт. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. История отечественного спорта. |
| 11. | Бег, метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости. |
| 12. | Бег, метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости. |
| 13. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения. |
| 14. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения |
| 15. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения |
| 16. | Строевые упражнения. Акробатика. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ . Кувырок вперёд, назад. ИЗ упора присев стойка на голове и руках(мальчики). Равновесие |

| | | |
|-----|---|--|
| | | на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей. |
| 17. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Правила техники безопасности на уроках по атлетической гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусках(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 18. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ . Кувырок вперёд, назад. Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Из упора присев стойка на голове и руках(мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мальчики). Подъём переворотом махом(девочки). Развитие силовых способностей. |
| 19. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ . Кувырок вперёд, назад. Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Из упора присев стойка на голове и руках(мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мальчики). Подъём переворотом махом(девочки). Опорный прыжок согнув ноги(мальчики). Прыжок боком(девочки). Развитие силовых способностей. |
| 20. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусках(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 21. | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ . Кувырок вперёд, назад. Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Из упора присев стойка на голове и руках(мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд. Кувырок назад в полушпагат(девочки). Развитие координационных способностей. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мальчики). Подъём переворотом махом(девочки). Опорный прыжок согнув ноги(мальчики). Опорный прыжок боком (девочки). Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. |
| 22. | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок. Упражнения в | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мальчики). Подъём переворотом махом(девочки). Опорный прыжок согнув ноги(мальчики). Опорный прыжок боком (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения в |

| | | |
|-----|---|--|
| | равновесии. | равновесии. |
| 23. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 24. | Строевые упражнения. Висы. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой(мальчики). Подъём переворотом махом(девочки). Опорный прыжок согнув ноги(мальчики). Опорный прыжок боком (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии. |
| 25. | Строевые упражнения. Висы. Полоса препятствий. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Полоса препятствий. Российские гимнасты на О.И.. |
| 26. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 27. | Полоса препятствий. | Строевые упражнения в движении. ОРУ в колонне по 4. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей. |
| 28. | Ловля и передача мяча, ведение мяча | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, ускорения. Эстафета с элементами б/бола. |
| 29. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 30. | Ловля и передача мяча, ведение мяча | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, ускорения. Эстафета с элементами б/бола. |
| 31. | Ловля и передача мяча, ведение мяча. Бросок в | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, ускорения. Бросок в прыжке. Бросок мяча по кольцу с 1 рукой |

| | | |
|-----|---|--|
| | прыжке. | после ведения с сопротивлением. Эстафета с элементами б/бола |
| 32. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусках(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 33. | Ловля и передача мяча, ведение мяча. Бросок в прыжке. | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, ускорения. Бросок в прыжке. Бросок мяча по кольцу с 1 рукой после ведения с сопротивлением. Эстафета с элементами б/бола |
| 34. | Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу. | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления, ускорения. Бросок в прыжке. Бросок мяча по кольцу с 1 рукой после ведения с сопротивлением. Эстафета с элементами б/бола |
| 35. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусках(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 36. | Бросок мяча по кольцу. Нападение быстрым прорывом. | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. . Бросок в прыжке. Бросок мяча по кольцу с 1 рукой после ведения с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита (2х2). Развитие координационных способностей. |
| 37. | Бросок мяча по кольцу. Нападение быстрым прорывом. | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. . Бросок в прыжке. Бросок мяча по кольцу с 1 рукой после ведения с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита (3х3). Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие координационных способностей. |
| 38. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусках(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 39. | Бросок мяча по кольцу. Нападение быстрым прорывом. | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. . Бросок в прыжке. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита (4х4). Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие координационных способностей. |
| 40. | Взаимодействие игроков в нападении и | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита (4х4). Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие |

| | | |
|-----|---|---|
| | защите | координационных способностей. |
| 41. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 42. | Взаимодействие игроков в нападении и защите | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита (4х4). Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 43. | Взаимодействие игроков в нападении и защите | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 44. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 45. | Взаимодействие игроков в нападении и защите | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 46. | Учебная игра в баскетбол | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 47. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 1. Развитие силовых способностей. |
| 48. | Учебная игра в баскетбол | Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 49. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных | ТБ на уроках по волейболу. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |

| | | |
|------------|--|---|
| | передачах. Нижняя прямая подача. | |
| 50. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 51. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 52. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 53. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 54. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 55. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в |

| | | |
|------------|---|---|
| | удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, | нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 56. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 57. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 58. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 59. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 60. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 61. | Нижняя прямая подача, прием мяча, | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в |

| | | |
|------------|---|--|
| | отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. |
| 62. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 63. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 64. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей. |
| 65. | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 66. | Упражнения на тренажерах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажерах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |

| | | |
|------------|---|---|
| 67. | Игра в нападение через зону. Учебная игра. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 68. | Игра в нападение через зону. Учебная игра. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 69. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 2. Развитие силовых способностей. |
| 70. | Игра в нападение через зону. Учебная игра. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 71. | Игра в нападение через зону. Учебная игра. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 72. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Развитие силовых способностей. |
| 73. | Игра в нападение через зону. Учебная игра. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей |
| 74. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Развитие силовых способностей. |

| | | |
|------------|---|---|
| 84. | Упражнения на тренажёрах и с отягощениями | Подтягивание на высокой перекладине(юноши), на низкой(девушки); сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях(юноши), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (девушки). Упражнения на тренажёрах и с отягощениями а) комплекс упражнений № 3. Развитие силовых способностей. |
| 85. | Спринтерский бег | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров. Спец.беговые упр.. Развитие скоростных качеств. |
| 86. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 87. | Спринтерский бег, эстафетный бег | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. |
| 88. | Спринтерский бег, эстафетный бег, прыжок в длину. | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |
| 89. | Спринтерский бег, прыжок в длину | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |
| 90. | Спринтерский бег, прыжок в длину | Низкий старт до 30 м.. Бег по дистанции 70-80 м.. Финиширование. Эстафетный бег. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. |
| 91. | Спринтерский бег, метание мяча, прыжок в длину | Бег 60 м. – на результат. Спец.беговые упр.. развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 92. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Спец.беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Развитие выносливости. |
| 93. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Спец.беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Развитие выносливости. |
| 94. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Спец.беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 8 минут. Развитие выносливости. |

| | | |
|-------------|-----------------------------------|--|
| 95. | Бег, метание мяча, прыжок в длину | Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов - зачёт. Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. История отечественного спорта. |
| 96. | Бег, метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости. |
| 97. | Бег, метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости. |
| 98. | Бег, метание мяча. | Метание мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Развитие выносливости. |
| 99. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения. |
| 100. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения |
| 101. | Бег на средние дистанции | Бег 2000 м. мальчики; 1500 м.- девочки. Развитие выносливости. Спец.беговые упражнения |
| 102. | Заключительный урок. | Подведение итогов учебного года. Игра в футбол. |

