

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации
Якупова Фарвата Абдулловича села Бурлы муниципального района Гафурийский район Республики Башкортостан

«РАСМОТРЕНО»
На заседания ШМО
Протокол № 1 от 30.08 2023 г.
Галлямов Н.Т. /Галлямов Н.Т../

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
Нур /Ф.Ф. Нургалиев/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ СОШ
им. Героя РФ Якупова ФА с. Бурлы
Р.У. Тукумбетов /Р.У. Тукумбетов/
Приказ № 192 от 31.08 2023 г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
на 2023-2024 учебный год.**

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 класс

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

Программа разработана на основе:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
- Авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов автор В.И.Лях и А.А. Зданевич
- Учебный план школы.

Учитель
Галлямов Нурлан Талхич

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

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 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.

Организуемые 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 виса 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 и пере лазания, пере ползания, 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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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.

Обще развивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогиб туловища (в стойках и присядь); 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, перелез 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; пробег 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 много скоков; 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофизиологических особенностях собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

п/п	Название темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	10	10	10	10	10
	Гимнастика	10	10	10	10	10
	Волейбол	6	6	6	6	6
	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
	Баскетбол	6	6	6	6	6
	Футбол	6	6	6	6	6
	Легкая атлетика	10	10	10	10	10
	Национальные виды спорта и подвижные игры	30%	30%	30%	30%	30%
	Итого	68	68	68	68	68

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
1	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	
3	2 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	
4	2 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	
5	3 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	
6	3 нед.		Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	
7	4 нед.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
8	4 нед.		ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину.	
9	5 нед.		Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	
10	5 нед.		Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11	6 нед.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	

12	6 нед.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
13	7 нед.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
14	7 нед.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
15	8 нед.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
16	8 нед. 2 четверть		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
17	1 нед.		Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
18	1 нед.		Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
19	2 нед.		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
20	2 нед.		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21	3 нед		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
22	3 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	
23	4 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	
24	4 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными	

			шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	
25	5 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие быстроты.	
26	5 нед.		Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)				
27	6 нед.		ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить перевороту переступанием на месте.	
28	6 нед.		Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	
29	7 нед.		Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	
30	7 нед.		Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	
31	8 нед.		Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
32	8 нед. 3 четверть		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.	
33	1 нед.		Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	
34	1 нед.		Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	
35	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	
36	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	

37	3 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	
38	3 нед		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам.	
39	4 нед.		Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	
40	4 нед.		Прохождение дистанции 1 км на время.	
41	5 нед		Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	
42	5 нед.		Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	
43	6 нед.		Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом».	
44	6 нед.		Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	
45	7 нед.		Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	
46	7 нед.		Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием. Подъем в гору елочкой.	
Раздел 5. Баскетбол (6 ч)				
47	8 нед.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	
48	8 нед.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
49	9 нед .		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
50	9 нед.		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	

			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	10 нед		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	
52	10 нед.		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
53	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
54	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	
55	2 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	
56	2 нед.		Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
57	3 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	
58	3 нед		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	
59	4 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	
60	4 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	
61	5 нед		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге	

			на длинные дистанции	
62	5 нед.		Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
Раздел 7. Футбол (6 часов)				
63	6 нед.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении.	
64	6 нед.		Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
65	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, нало-жением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол с оздоровительной направленностью.	
66	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, нало-жением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
67	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, нало-жением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
68	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, нало-жением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
1	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
3	2 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	
4	2 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	
5	3 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	
6	3 нед.		Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	
7	4 нед.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
8	4 нед.		Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину	
9	5 нед.		Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	
10	5 нед.		Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11	6 нед.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	
12	6 нед.		Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы	

			(девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
13	7 нед.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
14	7 нед.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	
15	8 нед.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
16	8 нед.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	
17	1 четверть 1 нед.		Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
18	1 нед.		Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
19	2 нед.		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
20	2 нед.		Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21	3 нед		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
22	3 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	
23	4 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	
24	4 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	

25	5 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	
26	5 нед.		Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)				
27	6 нед.		ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить перевороту переступанием на месте.	
28	6 нед.		Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	
29	7 нед.		Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	
30	7 нед.		Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	
31	8 нед.		Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	
32	8 нед.		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.	
33	3 четверть 1 нед.		Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	
34	1 нед.		Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	
35	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	
36	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
37	3 нед.		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	

38	3 нед		Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам.	
39	4 нед.		Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	
40	4 нед.		Прохождение дистанции 1 км на время.	
41	5 нед.		Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	
42	5 нед.		Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	
43	6 нед.		Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом».	
44	6 нед.		Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	
45	7 нед.		Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	
46	7 нед.		Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием. Подъем в гору елочкой.	
Раздел 5. Баскетбол (6 часов)				
47	8 нед.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	
48	8 нед.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	
49	9 нед.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
50	9 нед.		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	

51	10 нед.		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	
52	10 нед.		Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
Раздел 5. Легкая атлетика (10 часов)				
53	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
54	1 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	
55	2 нед.		Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	
56	2 нед.		Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
57	3 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	
58	3 нед		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	
59	4 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	
60	4 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	
61	5 нед.		Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	
62	5 нед.		Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	
Раздел 6. Футбол (6 часов)				

63	6 нед.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
64	6 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	
65	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол .	
66	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
67	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
68	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	

Тематическое планирование 7 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Плановая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1	1 нед.		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
2	1 нед.		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований.	
3	2 нед.		Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4	2 нед.		Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	
5	3 нед.		Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	
6	3 нед		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800	
7	4 нед.		Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	
8	4 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормы ГТО.	
9	5 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	5 нед.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11	6 нед.		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время	

			выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
12	6 нед.		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Акробатика.	
13	7 нед.		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Акробатика.	
14	7 нед.		Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Акробатика.	
15	8 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	8 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17	2 четверть 1 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
18	1 нед.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
19	2 нед.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
20	2 нед.		Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	

Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21	3 нед		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
22	3 нед.		Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	
23	4 нед.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости.	
24	4 нед.		Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости. Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	
25	5 нед.		Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	
26	5 нед.		Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часа)				
27	6 нед.		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	

28	6 нед.		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	
29	7 нед.		Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	
30	7 нед.		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	
31	8 нед.		Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
32	8 нед.		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	
33	3 четверть 1 нед.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	
34	1 нед.		Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	
35	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	
36	2 нед.		Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	
37	3 нед.		Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	
38	3 нед		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	

39	4 нед.		Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.	
40	4 нед.		Оттапливание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
41	5 нед.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.	
42	5 нед.		Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
43	6 нед.		Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	
44	6 нед.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
45	7 нед.		Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	
46	7 нед.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	
Раздел 4. Баскетбол (6 часов)				
47	8 нед.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	
48	8 нед.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных	

			способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
49	9 нед.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
50	9 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
51	10 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сдача нормы ГТО.	
52	10 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Раздел 5. Футбол (6 часов)				
53	1 нед.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
54	1 нед.		Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) с оздоровительной направленностью по правилам.	
55	2 нед.		Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол	

			(мини-футбол) по правилам.	
56	2 нед.		Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
57	3 нед.		Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после про-бития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) с оздоровительной направленностью по правилам.	
58	3 нед		Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
59	4 нед.		Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
60	4 нед.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	
61	5 нед.		Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	
62	5 нед.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	
63	6 нед.		Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	
64	6 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости.. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	

65	7 нед.		Бег 1500 м на результат.. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
66	7 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
67	8 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину.	
68	8 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Прыжок в длину с разбега.	

Тематическое планирование 8 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1	1 нед.		Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2	1 нед.		Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	
3	2 нед.		Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	
4	2 нед.		Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
5	3 нед.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.	
6	3 нед.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	
7	4 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	4 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 8х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормы ГТО.	
9	5 нед.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений.	
10	5 нед.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11	6 нед.		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор	

			толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
12	6 нед.		Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
13	7 нед.		Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	
14	7 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15	8 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	8 нед.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
17	2 четверть. 1 нед.		Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	
18	1 нед.		Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
19	2 нед.		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
20	2 нед.		Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21	3 нед		Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в	

			волейбол.	
22	3 нед.		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	
23	4 нед.		Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	
24	4 нед.		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	
25	5 нед.		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	
26	.5 нед.		Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад Развитие быстроты и ловкости.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часа)				
27	6 нед.		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
28	6 нед.		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	
29	7 нед.		Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	
30	7 нед.		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	

31	8 нед.		Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	
32	8 нед.		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	
33	3 четверть. 1 нед.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	
34	1 нед.		Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	
35	2 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	
36	2 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	
37	3 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	
38	3 нед		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.	
39	4 нед.		Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
40	4 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	
41	5 нед.		Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
42	5 нед.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
43	6 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	

44	6 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	
45	7 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	
46	7 нед.		Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	
Раздел 5. Баскетбол (6 часов)				
47	8 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
48	8 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
49	9 нед.		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
50	9 нед.		Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51	10 нед.		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	
52	10 нед.		Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
53	1 нед.		Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	

			Инструктаж по ТБ.	
54	1 нед.		Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	
55	2 нед.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	
56	2 нед.		Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	
57	3 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	
58	3 нед		Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	
59	4 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	
60	4 нед.		Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	
61	5 нед.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
62	.5 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).	
Раздел 7. Футбол (6 часов)				
63	6 нед.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	
64	6 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка	

			тактических игровых комбинаций. Игра в футбол с оздоровительной направленностью.	
65	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
66	7 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
67	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Сдача нормы ГТО.	
68	8 нед.		Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	

Тематическое планирование 9 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1	1 нед.		Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2	1 нед.		Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	
3	2 нед.		Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	
4	2 нед.		Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	
5	3 нед.		Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	
6	3 нед.		Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	
7	4 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	4 нед.		Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	5 нед.		Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
10	5 нед.		Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления.	

Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11	6 нед.		Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
12	6 нед.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	
13	7 нед.		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
14	7 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15	8 нед.		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16	8 нед.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
17	2 четверть 1 нед.		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
18	1 нед.		Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
19	2 нед.		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	

20	2 нед.		Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21	3 нед		Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	
22	4 нед.		Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	
23	4 нед.		Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	
24	5 нед.		Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	
25	5 нед.		Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	
26	6 нед		Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)				
27	6 нед.		Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	
28	7 нед.		Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	
29	7 нед.		Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	

30	7 нед.		Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	
31	8 нед.		Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	
32	8 нед.		Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	
33	3 четверть. 1 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	
34	1 нед.		Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	
35	2 нед.		Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости	
36	2 нед.		Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	
37	3 нед.		Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	
38	3 нед		Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
39	4 нед.		Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	
40	4 нед.		Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
41	5 нед.		Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	

42	5 нед.		Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
43	6 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	
44	6 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	
45	7 нед.		Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	
46	7 нед.		Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	
Раздел 5. Баскетбол (6 часов)				
47	8 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	
48	8 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	
49	9 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	
50	9 нед.		Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	
51	10 нед.		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
52	10 нед.		Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач,	

			ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
53	4 четверть. 1 нед.		Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	
54	1 нед.		Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	
55	2 нед.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	
56	2 нед.		Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	
57	3 нед.		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	
58	3 нед		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	
59	4 нед.		Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	
60	4 нед.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	
61	5 нед.		Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
62	5 нед.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	

Раздел 6. Футбол (6 часов)				
63	6 нед.		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Технико-тактические команд-ные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам	
64	6 нед.		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.	
65	7 нед.		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.	
66	7 нед		Технико-тактические командные действия. Сдача нормы ГТО.	
67	8 нед.		Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям с оздоровительной направленностью.	
68	8 нед.		Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

5 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса	-	—		14	8	

6 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,4	5,9	Задание выполнено с результато м ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x10) м/с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа,	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,5	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 200 м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50-1,00	25-б/в		50-1,00	25- б/в	

7 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на конках 100 м, с	21	23		23	25	
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30		14,30	15,30	
Плавание, м	50 м - 0,56	25 м -- б/в		50 м - 1,08	25 м - б/в	

8 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5.6	Задание выполнено с результато м ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170	Задание выполнено с результато м ниже 4 баллов	165	150	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	15	10
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	20,30	22,00
Бег на лыжах 4 км	-	б/в	-	б/в
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20	1,15	1,20
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	13,00	14,00
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	-	б/в
Кросс 4000 м	-	б/в	-	б/в
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в	50 м – 1,06	25 м – б/в

9 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,20	10,20		10,03	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	

Прыжок в длину с места, см	210	175	Задание выполнено с результато м ниже 4 баллов	170	150	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 300 м, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м , мин., с	0,55	1,15		12,40	13,50	
Кросс 2000 м, мин., с	9,10	9,45		-	-	
Кросс 3000м, мин., с	15,50	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50м-0,48	25м-б/в		50м-1,05	25м- б/в	

