

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Новый Камелик муниципального района Большечерниговский Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО

_____ Черёмухина А.И.

Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УР

_____ Пыхтина Ю.А.

«30 » августа 2022 г.

УТЕРЖДАЮ

И.О. директора
ГБОУ ООШ

с. Новый Камелик

_____ Львова Н.В..

приказ № 1 - од
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре.
6 – 9 классы**

Составил:
учитель физической культуры
Турбин Василий Владимирович

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре* для 6 - 9 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020г.;
 - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 №442 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
 - Приказом Министерства просвещения России от 28 декабря 2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Приказом Мин просвещения России от 18.05.2020 №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. №345»;
 - учебным планом ГБОУ ООШ с. Новый Камелик;
 - рабочей программой воспитания ГБОУ ООШ с. Новый Камелик;
 - примерной программой «примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5–9 классов» «М.: Просвещение, 2019»
-
- **Цель** -формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
-
- **Задачи:**
 - - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
 - - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных, обобщающих уроков, уроков-зачётов, контрольных уроков. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Основная форма работы – урок: различные упражнения, вопросы, аргументированные ответы учеников с последующим показом упражнений.

По учебному плану ГБОУ ООШ с. Новый Камелик рабочая программа рассчитана на 408 часов преподавания курса физической культуры в 6-9 классах в объеме: 3 часа в неделю .

Программа реализуется с помощью УМК:

1. В.И. Лях Физическая культура 5-7 классы М. «Просвещение», 2019 г.
2. В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы М. «Просвещение», 2019 г.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся при получении основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по физической культуре являются, следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета Физическая культура

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи:

- личностного и деятельностного подходов;
- оптимизации и интенсификации учебно-воспитательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

-Физическая культура (*основные понятия*).

- История физической культуры.

-Физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

-Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

-Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование:

-Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики – 21 час.

Легкая атлетика – 22 часа.

Лыжная подготовка - 23 часа.

Подвижные и спортивные игры – 36 часов.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:

Здоровье сберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации учебных занятий:

-групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры.

Основные виды учебной деятельности:

-занятия оздоровительной направленности;

-праздники, эстафеты, домашние задания.

Календарно-тематическое планирование

6 класс

№ п/п.	Тема урока.	Количество часов.	Сроки проведения.
Легкая атлетика - 11 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4раза x 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
2.	Высокий старт. Бег 5 раз x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
3.	Высокий старт. Бег 3 раза x 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
4.	Высокий старт. Бег в гору 3 раза x 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	2 неделя сентября.
5.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	2 неделя сентября.
6.	Бег 3-4 раза x 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1	2 неделя сентября.
7.	Челночный бег 3x10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	3 неделя сентября.
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза x 200 м. Тест – челночный бег 3x10 м.	1	3 неделя сентября.
9.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	3 неделя сентября.

10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1	4 неделя сентября.
11.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя сентября.
Спортивные игры - 17 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1	4 неделя сентября.
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1	1 неделя октября.
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1	1 неделя октября.
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	1 неделя октября.
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
6.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
7.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
9.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
10.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
11.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
15.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
16.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.

17.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	3 неделя ноября.
Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1	3 неделя ноября.
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	3 неделя ноября.
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	3 неделя ноября.
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	4 неделя ноября.
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1	4 неделя ноября.
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	4 неделя ноября.
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.

21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
Лыжная подготовка - 23 часа.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	2 неделя февраля.
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	2 неделя февраля.
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	3 неделя февраля.
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
19.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
20.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
21.	Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	2 неделя марта.
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	2 неделя марта.
Спортивные игры - 19 часов.			
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	2 неделя марта.

2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	3 неделя марта.
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	2 неделя апреля.
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	2 неделя апреля.
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	2 неделя апреля.
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
Легкая атлетика – 11 часов.			
1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1	1 неделя мая.
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки.	1	1 неделя мая.

	Прыжки через препятствия.		
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	1 неделя мая.
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1	2 неделя мая.
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3х10м.	1	2 неделя мая.
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1	3 неделя мая.
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1	3 неделя мая.
9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	3 неделя мая.
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	4 неделя мая.
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя мая.
Итого- 102 часа.			

7 класс

№ п/п.	Тема урока.	Количество часов.	Сроки проведения.
Легкая атлетика - 11 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза х 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
2.	Высокий старт. Бег 5 раз х 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
3.	Высокий старт. Бег 3 раза х 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
4.	Высокий старт. Бег в гору 3 раза х 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	2 неделя сентября.
5.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя сентября.
6.	Бег 3-4 раза х 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя сентября.
7.	Челночный бег 3х10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	3 неделя сентября.
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза х 200 м. Тест – челночный бег 3х10 м.	1	3 неделя сентября.
9.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	3 неделя сентября.
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1	4 неделя сентября.
11.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя сентября.

Спортивные игры - 17 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1	4 неделя сентября.
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1	1 неделя октября.
3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1	1 неделя октября.
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	1 неделя октября.
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
6.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
7.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
9.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
10.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
11.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
15.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
16.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
17.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	3 неделя ноября.
Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату.	1	3 неделя ноября.

	Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.		
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	3 неделя ноября.
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	4 неделя ноября.
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	4 неделя ноября.
5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1	4 неделя ноября.
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	1 неделя декабря.
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	3 неделя декабря.
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
17.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя января.
Лыжная подготовка - 23 часа.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.

2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	4 неделя января.
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	1 неделя февраля.
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	2 неделя февраля.
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	2 неделя марта.
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	2 неделя марта.
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	2 неделя марта.
Спортивные игры - 19 часов.			
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	1	3 неделя марта.

	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.		
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	4 неделя марта.
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	2 неделя апреля.
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	2 неделя апреля.
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	4 неделя апреля.
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	1 неделя мая.

Лёгкая атлетика – 11 часов.

1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1	1 неделя мая.
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1	1 неделя мая.
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1	2 неделя мая.
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного	1	3 неделя мая.

	мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3х10м.		
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1	3 неделя мая.
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1	3 неделя мая.
9.	Скоростной бег до 40 м. бег 1000 м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	4 неделя мая.
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	4 неделя мая.
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя мая.
Итого – 102 часа.			

8 класс

№ п/п.	Тема урока.	Количество часов.	Сроки проведения.
Лёгкая атлетика – 11 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 4 раза х 15-30 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
2.	Высокий старт. Бег 5 раз х 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
3.	Высокий старт. Бег 3 раза х 50 м. Бег с преодолением препятствий.	1	1 неделя сентября.
4.	Высокий старт. Бег в гору 3 раза х 40 м. Бег с преодолением препятствий.	1	2 неделя сентября.
5.	Бег на 100-200 м. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя сентября.
6.	Бег 3-4 раза х 100 м. Тест – прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.	1	2 неделя сентября.
7.	Челночный бег 3х10 м. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	3 неделя сентября.
8.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока. Бег 3-4 раза х 200 м. Тест – челночный бег 3х10 м.	1	3 неделя сентября.
9.	Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Кросс 6-9 мин. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	3 неделя сентября.
10.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м. Кросс 7-10 мин. Тест – подтягивание на перекладине.	1	4 неделя сентября.
11.	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя сентября.
Спортивные игры – 17 часов.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Стойка волейболиста.	1	4 неделя сентября.
2.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1	1 неделя октября.

3.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1	1 неделя октября.
4.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	1 неделя октября.
5.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
6.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
7.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещения в стойке волейболиста.	1	2 неделя октября.
8.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
9.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
10.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	3 неделя октября.
11.	Нижняя прямая подача. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в нападении. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
12.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
13.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	4 неделя октября.
14.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
15.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
16.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	1 неделя ноября.
17.	Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	1	3 неделя ноября.

Гимнастика с элементами акробатики – 21 час.

1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату. Подтягивание. Строевой шаг. Упражнения для развития гибкости.	1	3 неделя ноября.
2.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	3 неделя ноября.
3.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Два кувырка вперед слитно.	1	4 неделя ноября.
4.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	4 неделя ноября.

5.	Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг.	1	4 неделя ноября.
6.	Лазание по канату. Подтягивание. Упражнения для развития гибкости. Строевой шаг. Мост из положения стоя с помощью.	1	1 неделя декабря.
7.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
8.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	1 неделя декабря.
9.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
10.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
11.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	2 неделя декабря.
12.	Опорные прыжки (козел в ширину 100-110 см). Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Строевой шаг.	1	3 неделя декабря.
13.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
14.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя декабря.
15.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
16.	Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
17.	Висы и упоры(Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	4 неделя декабря.
18.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
19.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
20.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	2 неделя января.
21.	Висы и упоры (Висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе). Упражнения для развития гибкости. Размыкание и смыкание на месте.	1	3 неделя января.
Лыжная подготовка – 23 часа.			
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	3 неделя января.
2.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	4 неделя января.
3.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. «Эстафета с передачей палок».	1	4 неделя января.
4.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	4 неделя января.
5.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2	1	1 неделя февраля.

	км.		
6.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	1 неделя февраля.
7.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	1 неделя февраля.
8.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
9.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
10.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	2 неделя февраля.
11.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
12.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
13.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	3 неделя февраля.
14.	Спуски и подъемы в гору. Прохождение дистанции до 3 км.	1	4 неделя февраля.
15.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
16.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	4 неделя февраля.
17.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
18.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
19.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	1 неделя марта.
20.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	2 неделя марта.
21.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	2 неделя марта.
22.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	2 неделя марта.
23.	Прохождение дистанции 2 км с учетом времени.	1	3 неделя марта.
Спортивные игры – 19 часов.			
1.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	3 неделя марта.
3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	1	4 неделя марта.
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	4 неделя марта.
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	4 неделя марта.
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.

7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	2 неделя апреля.
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	3 неделя апреля.
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
14.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	3 неделя апреля.
15.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	4 неделя апреля.
16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	4 неделя апреля.
17.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	4 неделя апреля.
18.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	1 неделя мая.
19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1	1 неделя мая.

Лёгкая атлетика – 11 часов.

1.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1	1 неделя мая.
2.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Многоскоки. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
3.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. Челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
4.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 10-12 мин. челночный бег. Прыжки через препятствия.	1	2 неделя мая.
5.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – прыжок в длину с места.	1	3 неделя мая.
6.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Тест – челночный бег 3х10м.	1	3 неделя мая.
7.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Бросок набивного мяча стоя грудью и боком в направлении броска.	1	3 неделя мая.
8.	Прыжки в высоту с разбега. Кросс до 15 мин. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – подтягивание на перекладине.	1	4 неделя мая.

9.	Скоростной бег до 40м. бег 1000м. Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – бег 30 м с учетом времени.	1	4 неделя мая.
10.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – наклон вперед из положения сидя.	1	4 неделя мая.
11.	Ловля набивного мяча двумя руками после броска вверх. Тест – 6-минутный бег.	1	4 неделя мая.
Итого – 102 часа.			

9 класс

№ п/п.	Тема урока.	Количество часов.	Сроки проведения.
Лёгкая атлетика – 11 часов.			
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	1	1 неделя сентября.
2.	Высокий старт до 60 метров. Финиширование.	1	1 неделя сентября.
3.	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1	1 неделя сентября.
4.	Эстафетный бег.	1	2 неделя сентября.
5.	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	2 неделя сентября.
6.	Бег на 100 метров (на результат).	1	2 неделя сентября.
7.	Прыжок в длину с разбега.	1	3 неделя сентября.
8.	Бег по пересеченной местности.	1	3 неделя сентября.
9.	Метание малого мяча.	1	3 неделя сентября.
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	4 неделя сентября.
11.	Бег на средние дистанции (1000 метров – 1500 метров).	1	4 неделя сентября.
Спортивные игры – 17 часов.			
1.	Техника безопасности по спортивным играм. Позиционное нападение со сменой мест.	1	4 неделя сентября.
2.	Штрафной бросок.	1	1 неделя октября.
3.	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5.	1	1 неделя октября.
4.	Личная защита в игровых взаимодействиях.	1	1 неделя октября.
5.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	2 неделя октября.
6.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	2 неделя октября.
7.	Правила баскетбола. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	2 неделя октября.
8.	Передачи мяча различными способами.	1	3 неделя октября.
9.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	3 неделя октября.

10.	Позиционное нападение и личная защита.	1	3 неделя октября.
11, 12.	Учебная игра с заданием.	2	4 неделя октября.
13.	Взаимодействие трех игроков.	1	4 неделя октября.
14.	Совершенствование передвижений и остановки игрока.	1	1 неделя ноября.
15.	Вырывание и выбивание мяча.	1	1 неделя ноября.
16, 17.	Учебная игра 5х5.	2	1 неделя ноября, 3 неделя ноября.
Гимнастика с элементами акробатики – 21 час.			
1.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырки вперед и назад слитно.	1	3 неделя ноября.
2.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки).	1	3 неделя ноября.
3.	Совершенствование акробатических упражнений.	1	4 неделя ноября.
4.	Стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед (девочки).	1	4 неделя ноября.
5.	Акробатическая комбинация.	1	4 неделя ноября.
6.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	1 неделя декабря.
7.	Подъем переворотом в упор.	1	1 неделя декабря.
8.	Висы и упоры.	1	1 неделя декабря.
9.	Подтягивание (учет). Лазанье по канату.	1	2 неделя декабря.
10.	Размахивание и соскок.	1	2 неделя декабря.
11.	Подъем переворотом; подтягивание в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1	2 неделя декабря.
12.	Стойка на руках кувырок вперед.	1	3 неделя декабря.
13.	Кувырок назад через стойку на руках.	1	3 неделя декабря.
14.	Длинный кувырок вперед.	1	3 неделя декабря.
15.	Опорный прыжок через козла.	1	4 неделя декабря.
16.	Лазание по канату в два приема.	1	4 неделя декабря.
17.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1	4 неделя декабря.
18.	Стойка на голове и руках силой.	1	2 неделя января.
19.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	2 неделя января.
20.	Опорный прыжок (учет).	1	2 неделя января.
21.	Эстафета с элементами гимнастики.	1	3 неделя января.

Лыжная подготовка – 23 часа.			
1.	Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	1	3 неделя января.
2.	Передвижение лыжными ходами.	1	3 неделя января.
3.	Попеременный двушажный ход.	1	4 неделя января.
4.	Переход с одного хода на другой.	1	4 неделя января.
5.	Одновременный одношажный ход.	1	4 неделя января.
6.	Прохождение дистанции до 3км.	1	1 неделя февраля.
7.	Одновременный бесшажный ход.	1	1 неделя февраля.
8.	Преодоление контруклонов.	1	1 неделя февраля.
9.	Повороты на месте переступанием.	1	2 неделя февраля.
10.	Одновременный двушажный ход.	1	2 неделя февраля.
11.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	2 неделя февраля.
12.	Повороты в движении.	1	3 неделя февраля.
13.	Попеременный четырехшажный ход.	1	3 неделя февраля.
14.	Подъем ступающим шагом.	1	3 неделя февраля.
15.	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	4 неделя февраля.
16.	Повороты при спусках упором.	1	4 неделя февраля.
17.	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1	4 неделя февраля.
18.	Повороты при спусках «полуплугом».	1	1 неделя марта.
19.	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.	1	1 неделя марта.
20, 21.	Прохождение дистанции 2 -3 км.	2	1 неделя марта, 2 неделя марта.
22, 23.	Лыжная эстафета.	2	2 неделя марта.
Спортивные игры – 19 часов.			
1-3.	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.	3	3 неделя марта.
4.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	1 неделя апреля.
5.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.
6.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	1	1 неделя апреля.

7.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
8.	Ведения мяча без сопротивления защитника. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
9.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	2 неделя апреля.
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления соперника. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	3 неделя апреля.
11.	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	3 неделя апреля.
12.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	3 неделя апреля.
13.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	4 неделя апреля.
14-16.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	3	4 неделя апреля.
17-19.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	3	1 неделя мая.
Лёгкая атлетика – 11 часов.			
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 60 метров.	1	2 неделя мая.
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	2 неделя мая.
3.	Спринтерский бег (100 метров).	1	2 неделя мая.
4.	Метание малого мяча на дальность.	1	3 неделя мая.
5.	Метание гранаты на дальность.	1	3 неделя мая.
6.	Бег 3000 на результат, учет.	1	3 неделя мая.
7.	Бег на длинные дистанции.	1	4 неделя мая.
8.	Бег на 1000 м.	1	4 неделя мая.
9.	Эстафетный бег.	1	4 неделя мая.
10.	Бег на средние дистанции.	1	4 неделя мая.
11.	Контрольное мероприятие по легкой атлетике.	1	4 неделя мая.
Итого- 102 часа.			