

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Таежно-Михайловская основная общеобразовательная школа»**

Рассмотрена  
на педсовете  
протокол №1  
от 01.09.2021 г.

Утверждена приказом  
МКОУ «Таежно-  
Михайловская ООШ»  
№ 70 от 01.09.2021 г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

Классы 6-8

Составили:

Учитель физической культуры  
Петрусева Ирина Владимировна,  
первая квалификационная  
категория

с.Таежно-Михайловка,

2021 г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» при получении основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 3) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 4) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 5) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 6) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 7) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 8) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 9) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 10) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 11) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 12) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 13) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» при получении основного общего**

образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

б) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,

умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

11) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## **Предметные результаты освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая**

### **Культура»**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Физическая культура**

#### **5 класс**

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и коррегирующей физической культурой.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики; организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки : кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

#### Лёгкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

Техника длительного бега: девочки до 1500м, мальчики 2000м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

#### Лыжные гонки

лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры на свежем воздухе.

#### Спортивные игры

##### Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

## **Физическая культура**

**6 класс**



Знания о физической культуре.

Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе.

Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки : кувырок назад в полушагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

Лёгкая атлетика Техника спринтерского бега: низкий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м.. Бег на результат 60м.

Техника длительного бега: девочки до 1500м, мальчики 2000м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с

расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лыжные гонки

Лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий. Подвижные, спортивные игры на свежем воздухе.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки,

повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

## **Физическая культура**

### **7 класс**

Знания о физической культуре.

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально – психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно – исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки : кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ног; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

Равновесие. На гимнастическом бревне – девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лёгкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м.

Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с

расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п., в цель и на дальность.

#### Лыжные гонки

Техника лыжных ходов: одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4км.

Повороты: на месте махом.

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры : «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Подвижные игры на свежем воздухе.

#### Спортивные игры

##### Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки,

повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Физическая культура**

### **8 класс**

Знания о физической культуре.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально – психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно – исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

## Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, 100м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## Физическое совершенствование

### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки : мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см).



Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 105-110см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### Лёгкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м.

Техника длительного бега: девочки до 1500м, мальчики 2000м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п., в цель и на дальность.

#### Лыжные гонки

Техника лыжных ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км.

Повороты: на месте махом.

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

#### Подвижные спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка).

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20сек. до 12 мин.

**Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Физическая культура**

### **9 класс**

Знания о физической культуре.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально – психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно – исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, 100м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок

вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки : мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в ширину, высота 105-110см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### Лёгкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт от 30 до 60м. Бег с ускорением до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м.

Техника длительного бега: девочки до 1500м, мальчики 2000м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п., в цель и на дальность.

#### Льжные гонки

Техника лыжных ходов: одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  
Коньковый ход. Прохождение дистанции 4км.

Повороты: на месте махом.

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Подвижные спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка).

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20сек. до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры

игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

**5 класс**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2	Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1
3	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1
4	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1
5	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1
6	Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию меча с 2-3 шагов разбега.	1
7	Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1
10	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин.	1
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1
12	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>	
13	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1
14	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1



15	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
16	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1
17	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
18	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1
19	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
20	Проведение подвижной игры «Перестрелка».	1
21	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1
22	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1
23	Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1
24	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
25	Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
26	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1
27	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1
	<b>Гимнастика 21 час</b>	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1
29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1
30	Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1
31	Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1
32	Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1
33	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1

34	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1
35	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1
36	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1
37	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1
38	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1
39	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
40	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
41	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1
42	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1
43	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1
44	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
45	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1
46	Проверка техники опорного прыжка.	1
47	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1
48	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	
49	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
50	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1

51	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1
53	Оценивание освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
54	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1
55	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	1
56	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45 <sup>0</sup> . Прохождение 2км со средней скоростью.	1
57	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
58	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1
59	Совершенствование торможение плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
60	Оценивание освоение техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1
61	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45 <sup>0</sup> . Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1
62	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	1
63	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1
64	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1
65	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1
66	Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1
68	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1
69	Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1

70	Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1
71	Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1
72	Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
73	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1
74	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1
75	Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1
76	Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1
77	Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1
78	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>	
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1
80	Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе.	1
81	Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин.	1
82	Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1
83	Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
84	Принятие на результат челночного бега 3х10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1
85	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1
86	Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1

87	Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1
88	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1
89	Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>	
90	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1
91	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1
92	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1
93	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
94	Закрепление техники разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Метание мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1
96	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1
97	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1
98	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1
99	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1
100	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1
101	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подведение итогов.	1

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье.	1
2	Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	1
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин.	1
4	Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1
5	Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1
6	Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1
8	Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
9	Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
10	Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	1
11	Проведение бега на 1500м на результат. Игра «Пионербол».	1
12	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>	
13	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	1
14	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1

15	Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	1
16	Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	1
17	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
18	Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1
19	Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1
20	Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	1
21	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1
22	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
23	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1
24	Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1
25	Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
26	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
27	Проведение игры «Перестрелка».	1
	<b>Гимнастика 21 час</b>	
28	Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения. Мальчики-лазание по канату.	1
29	Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	1
30	Совершенствование акробатических упражнений, технику лазания по канату в два и три приема.	1
31	Проверка кувырков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1
32	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1
33	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
34	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и	1

	лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	
35	Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату.	1
36	Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1
37	Оценивание техники лазания по канату на количество метров и акробатическое соединение.	1
38	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1
39	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1
40	Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1
41	Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок.	1
42	Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1
43	Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине.	1
44	Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
45	Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине.	1
46	Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение тренировки по подтягиванию.	1
47	Оценивание подтягивания из висов. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
48	Проведение контрольного троеборья.	1
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	
49	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	1



50	Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок,	1
51	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
52	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1
53	Оценивание одновременного одношажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км.	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	1
55	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками.	1
56	Оценивание техники торможения плугом. Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов.	1
57	Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1
58	Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	1
59	Организация лыжных гонок на 1-2 км.	1
60	Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2км.	1
61	Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 . Совершенствование поворотов на спуске. Прохождение 3км.	1
62	Оценивание техники поворотов при спуске. Прохождение 3км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
63	Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Прохождение дистанции 3км.	1
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов.	1
65	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время.	1
66	Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах.	1

67	Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок.	1
68	Соревнования по лыжным гонкам.	1
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1
70	Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками.	1
71	Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.	1
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
73	Повторение техники упражнений по баскетболу: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.	1
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1
75	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1
76	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1
77	Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1
78	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>	
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин.	1
80	Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1
81	Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1мин в медленном темпе.	1
82	Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1мин в медленном темпе.	1
83	Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1
84	Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2мин.	
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	1

85	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3мин.	1
86	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами.	1
87	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3мин.	1
88	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1
89	Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1
90	Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин.	
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>	
91	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1
92	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
93	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5мин.	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат, метания мяча с разбега.	1
96	Оценивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.	1
97	Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1
98	Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1
99	Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	1
100	Оценивание результата в беге на 1500м.	1
101	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м.	1
102	Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий.	1

### 7 класс 1 четверть

№п/п	Раздел/тема урока	Кол часов
1.	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1
2.	Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1
3.	Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1
4.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин.	1
5.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1
6.	Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1
7.	Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1
8.	Совершенствование техники прыжков и метания.	1
9.	Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60м.	1
10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.	1
11.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	1
12.	Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	1
13.	Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху.	
14.	Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху.	
15.	Баскетбол: закрепление и совершенствование изученных приемов. Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча.	
16.	Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку.	
17.	Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча.	

	Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-6м.
18.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку.
19.	Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов.
20.	Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку.
21.	Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка».
22.	Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол».
23.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».
24.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка».
25.	Игра «Перестрелка», «Картошка».
26.	Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка».
27.	Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в воздухе».

### Календарно-тематическое планирование 7 класс 2 четверть

№п/п	Раздел/тема урока	Кол часов
28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по канату в два приема.	1
29.	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	1
30.	Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1
31.	Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических	1

	упражнений.	
32.	Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1
33.	Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату. Игра и гимнастическими скакалками.	1
34.	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушаг. Лазание по канату, соединения.	1
35.	Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	1
36.	Совершенствование в лазании по канату. Игра-эстафета с гимнастическими обручами.	1
37.	Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1
38.	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок.	1
39.	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1
40.	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	1
41.	Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки – соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине.	1
42.	Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами.	1
43.	Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий.	1
44.	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1
45.	Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1
46.	Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1
47.	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине.	1
48.	Оценивание результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий.	1

**Календарно-тематическое планирование 7 класс 3 четверть**

№п/п	Раздел/тема урока	Кол часов
49.	Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	1
50.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1
51.	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1
52.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
53.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1
54.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1
55.	Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
56.	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1
57.	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1
58.	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1
59.	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1
60.	Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1
61.	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
62.	Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1
63.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1
64.	Оценивание техники поворота махом. Катание с горок с целью	1

	закрепления подъемов и спусков, торможение плугом и упором.	
65.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1
66.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение 3км.	1
67.	Прохождение дистанции 3км с целью совершенствования лыжных ходов.	1
68.	Лыжные гонки на дистанции 3км.	1
69.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км	1
70.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1
71.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до5км со средней скоростью.	1
72.	Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1
73.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	1
74.	Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1
75.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	1
76.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1
77.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.	1
78.	Учебно-тренировочные игры.	1

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№п/п	Раздел/тема урока	кол часов
------	-------------------	-----------



79.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1
80.	Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1
81.	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1
82.	Оценивание прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1
83.	Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями.	1
84.	Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями.	1
85.	Футбол: История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1
86.	Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Медленный бег до 4 мин	1
87.	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Бег до 4 мин.	1
88.	Футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
89.	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Бег до 4 мин.	1
90.	Футбол: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Закрепление приёмов тактики.	1
91.	Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1
92.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1
93.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1
94.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1
95.	Промежуточная аттестация: контрольное тестирование. Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения.	1

	Совершенствование прыжков и метание мяча.	
96.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1
97.	Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1
98.	Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1
99.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1
100.	Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50м.	1
101.	Оценивание результатов в подтягивании на перекладине.	1
102.	Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м.	1

### 8 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2	Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1
3	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1
4	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1
5	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1
6	Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега.	1
7	Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1

9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1
10	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин.	1
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1
12	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>	
13	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1
14	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1
15	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
16	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1
17	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
18	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1
19	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
20	Проведение подвижной игры «Перестрелка».	1
21	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1
22	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1
23	Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1
24	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
25	Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
26	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1
27	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1
	<b>Гимнастика 21 час</b>	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1

29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1
30	Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1
31	Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1
32	Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1
33	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1
34	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1
35	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1
36	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1
37	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1
38	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1
39	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
40	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
41	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1
42	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1
43	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1
44	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
45	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1

46	Проверка техники опорного прыжка.	1
47	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1
48	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	
49	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
50	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1
51	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1
53	Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
54	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1
55	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок Прохождение до 2км в медленном темпе.	1
56	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45 <sup>0</sup> . Прохождение 2км со средней скоростью.	1
57	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
58	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1
59	Совершенствование торможение плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
60	Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1
61	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45 <sup>0</sup> . Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1

62	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможение плугом.	1
63	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1
64	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1
65	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1
66	Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1
68	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1
69	Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
70	Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1
71	Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1
72	Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
73	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1
74	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1
75	Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1
76	Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1
77	Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1
78	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>	
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1

80	Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1 мин в медленном темпе.	1
81	Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1 мин.	1
82	Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1
83	Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
84	Принятие на результат челночного бега 3x10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1
85	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1
86	Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1
87	Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1
88	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1
89	Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>	
90	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1
91	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1
92	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1
93	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
94	Закрепление техники разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Метание мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1
96	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1

97	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1
98	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1
99	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1
100	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1
101	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подведение итогов.	1

### 9 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>	
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1
2	Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1
3	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1
4	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1
5	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1
6	Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега.	1
7	Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1
10	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов	1



	разбега. Бег до 11 мин.	
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1
12	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>	
13	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1
14	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1
15	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
16	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1
17	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
18	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1
19	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
20	Проведение подвижной игры «Перестрелка».	1
21	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1
22	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1
23	Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1
24	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
25	Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1
26	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1
27	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1
	<b>Гимнастика 21 час</b>	
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1
29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1

30	Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1
31	Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1
32	Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1
33	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1
34	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1
35	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1
36	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1
37	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1
38	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1
39	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1
40	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
41	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1
42	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1
43	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1
44	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
45	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1
46	Проверка техники опорного прыжка.	1
47	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1

48	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>	
49	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
50	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1
51	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1
53	Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
54	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1
55	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	1
56	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45 <sup>0</sup> . Прохождение 2км со средней скоростью.	1
57	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1
58	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1
59	Совершенствование торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1
60	Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуска в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1
61	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45 <sup>0</sup> . Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1
62	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.	1

63	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1
64	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1
65	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1
66	Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1
68	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1
69	Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
70	Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1
71	Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1
72	Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
73	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1
74	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1
75	Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1
76	Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1
77	Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1
78	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>	
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1
80	Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе.	1

81	Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин.	1
82	Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1
83	Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	
84	Принятие на результат челночного бега 3x10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1
85	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1
86	Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1
87	Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1
88	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1
89	Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>	
90	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1
91	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1
92	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1
93	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1
94	Закрепление техники разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Метание мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1
96	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1
97	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1

98	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1
99	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1
100	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1
101	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подведение итогов.	1

**6 класс**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
1	Провести беседу по технике безопасности во время занятий на спортивной площадке. Контрольное троеборье.	1	
2	Проведение контроля за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30м с высокого старта).	1	
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3мин.	1	
4	Совершенствование техники низкого старта. Разучивание прыжков в длину с разбега.	1	
5	Проведение учета освоения техники низкого старта. Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1	
6	Оценивание на результат бег 60м с низкого старта. Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1	
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1	
8	Проведение учета освоения прыжков в длину с разбега; прыжков в длину с места. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1	
9	Оценивание техники метания мяча с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1	
10	Провести преодоление полосы препятствий. Учет освоения метания мяча на дальность с разбега. Бег 8мин.	1	
11	Проведение бега на 1500м на результат. Игра «Пионербол».	1	
12	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Проведение бега до 7 мин.	1	
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>		

13	Повторение техники ловли и передач мяча в баскетболе. Совершенствование техники быстрых передач мяча со сменой мест.	1	
14	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1	
15	Проведение игры с элементом ведения и передачи мяча.	1	
16	Совершенствование изученные ранее упражнения с баскетбольным мячом.	1	
17	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1	
18	Повторение техники ведения мяча шагом и бегом одной рукой; ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча.	1	
19	Закрепление броска по кольцу после ведения. Проведение учебной игры по упрощенным правилам 3х3 с выполнением заданий по защите и нападению.	1	
20	Совершенствование техники выполнения упражнений в баскетболе.	1	
21	Совершенствование двухсторонней игры по упрощенным правилам 3х3.	1	
22	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1	
23	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4 по упрощенным правилам.	1	
24	Проведение тренировки по подтягиванию. Игра «Перестрелка».	1	
25	Тренировка в подтягивании. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
26	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в подтягивании на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	
27	Проведение игры «Перестрелка».	1	
	<b>Гимнастика 21 час</b>		
28	Рассказ о правилах безопасности на уроках гимнастики. Девочки - акробатические упражнения. Мальчики-лазания по канату.	1	
29	Оценивание техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствование кувырков назад, моста, технику лазания по канату в три приема.	1	
30	Совершенствование акробатических упражнений, технику лазания по канату в два и три приема.	1	



31	Проверка кувыркков назад. Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения. Игра с элементами акробатики.	1	
32	Оценивание упражнения «мост», ОРУ типа зарядки. Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату.	1	
33	Совершенствование акробатического соединения, лазание по канату. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой.	1	
34	Совершенствование техники исполнения акробатического соединения и лазания по канату. Повторение игры-эстафеты.	1	
35	Повторение способов прыжков со скакалкой. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату.	1	
36	Совершенствование техники лазания по канату и акробатического соединения. Проведение игры-эстафеты с гимнастическими обручами.	1	
37	Оценивание техники лазания по канату на количество метров и акробатическое соединение.	1	
38	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из висов. Повторение опорного прыжка.	1	
39	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Проведение комбинированной эстафеты с обручами и набивным мячом.	1	
40	Обучение подъему, переворотам на низкой перекладине и соскок боком назад с поворотом из упора. Оценивание опорного прыжка: прыжок на колени и соскок махом.	1	
41	Совершенствование техники подъема переворотом, соскок боком к снаряду, опорный прыжок.	1	
42	Оценивание опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Проведение игры с преодолением препятствий.	1	
43	Оценивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование соскока с поворотом из упора, соединение на низкой перекладине.	1	
44	Совершенствование поворот в упор махом одной и толчком другой. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
45	Оценивание техники соскока с поворотом из упора. Совершенствование соединения на перекладине.	1	
46	Оценивание техники соединения на перекладине. Проведение	1	

	тренировки по подтягиванию.		
47	Оценивание подтягивания из висов. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
48	Проведение контрольного троеборья.	1	
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>		
49	Ознакомление с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов: попеременного двухшажного, одновременного двухшажного ходов.	1	
50	Проведение учета освоения техники попеременного двухшажного хода. Проведение попеременное скольжение без палок,	1	
51	Совершенствование техники одновременных ходов – бесшажного, одношажного, двухшажного. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	
52	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного и одновременного ходов.	1	
53	Оценивание одновременного одношажного хода. Прохождение с средней скоростью 2км.	1	
54	Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с гор.	1	
55	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Повторение техники торможения плугом. Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками.	1	
56	Оценивание техники торможения плугом. Проведение спусков в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Прохождение 2км со сменой ходов.	1	
57	Прохождение 2км со сменой ходов в зависимости от рельефа, сделав 2-3 ускорения по 150-200м.	1	
58	Оценивание техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость дистанцию 2км.	1	
59	Организация лыжных гонок на 1-2 км.	1	
60	Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2км.	1	
61	Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 . Совершенствование поворотов на спуске. Прохождение 3км.	1	
62	Оценивание техники поворотов при спуске. Прохождение 3км со	1	

	средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.		
63	Совершенствование поворотов вправо и влево при спуске. Прохождение дистанции 3км.	1	
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов.	1	
65	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. Прохождение 3км на время.	1	
66	Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах.	1	
67	Линейная эстафета с этапами до 200м с палками и без палок.	1	
68	Соревнования по лыжным гонкам.	1	
69	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием лыжных ходов, спусков и подъемов на скорость.	1	
70	Круговая эстафета с этапами до 200м без палок и с палками.	1	
71	Катание с гор. Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.	1	
72	Совершенствование техники передвижения на лыжах, спусков и подъемов на скорость.	1	
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>		
73	Повторение техники упражнений по баскетболу: ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.	1	
74	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 3х3.	1	
75	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1	
76	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 или 3х3.	1	
77	Проведение ОРУ со скакалками и набивными мячами. Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4.	1	
78	Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4.	1	
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>		
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег 1мин.	1	
80	Оценивание результата в беге на 30м. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Организация игры «Перестрелка» с двумя мячами.	1	

81	Закрепление места отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту с разбега. Бег 1 мин в медленном темпе.	1	
82	Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка» с одним мячом. Бег 1 мин в медленном темпе.	1	
83	Оценивание результата по прыжкам в длину с места. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1	
84	Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Игра «Перестрелка» с двумя мячами. Бег до 2 мин.		
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>	1	
85	Отработка строевого шага. Совершенствование элементов баскетбола. Проведение бега в медленном темпе до 3 мин.	1	
86	Повторение техники упражнений в баскетболе: ловлю и передачу мяча, броски в кольцо после ведения, передачи парами.	1	
87	Совершенствование передачи в движении парами, броски в кольцо после ведения (отработка 2 шагов). Бег до 3 мин.	1	
88	Совершенствование техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. Учебная игра в баскетбол 3х3.	1	
89	Оценивание метания по горизонтальной цели с 8м. Учебно-тренировочная игра 3х3. Бег до 3 мин в медленном темпе.	1	
90	Оценивание бега на 60м. Учебно-тренировочная игра 4х4. Бег до 4 мин.		
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>		
91	Проведение беговых и прыжковых упражнений в движении. Разучивание техники выполнения прыжков в длину с разбега.	1	
92	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5 мин.	1	
93	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега. Бег до 5 мин.	1	
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и показанный результат, метания мяча с разбега.	1	
96	Оценивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование	1	

	техники метания мяча 150г с 3-5 шагов разбега.		
97	Оценивание техники и результат в метании мяча. Эстафета с палочкой с этапом 40м. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1	
98	Эстафеты с палочкой с этапом 40м круговые и встречные. Бег до 5мин с 2-3 ускорениями.	1	
99	Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Бег до 5мин.	1	
100	Оценивание результата в беге на 1500м.	1	
101	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Эстафеты встречные и круговые с палочкой с этапом до 40м.	1	
102	Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий.	1	

**7 класс 1 четверть**

№п /п	Раздел/тема урока	Кол часов	Дата
1	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Проведение контрольного троеборья.	1	
2.	Оценивание результата в беге на 30м. Проведение линейной эстафеты с этапом до 40м 2-3 раза.	1	
3.	Совершенствование техники низкого старта. Бег до 4 мин.	1	
4.	Оценивание результата в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта. Обучение разбегу в прыжках в длину. Бег до 4мин.	1	
5.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега.	1	
6.	Оценивание техники низкого старта. Бег до 6мин с 2-3 ускорениями до 40-50м.	1	
7.	Оценивание результата в беге на 60м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания мяча.	1	
8.	Совершенствование техники прыжков и метания.	1	
9.	Оценивание результата прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания с разбега. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по50-60м.	1	
10.	Оценивание результата в метании мяча на дальность с разбега. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.	1	
11.	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Бег до 8мин.	1	
12.	Оценивание результата в беге на 1500м. Игра «Пионербол».	1	
13.	Баскетбол: обучение поворотам на месте. Волейбол: обучение передаче мяча сверху.	1	
14.	Баскетбол: обучение ведению мяча с изменением направления. Волейбол: обучение приему мяча сверху.	1	

15.	Баскетбол: закрепление и совершенствование изученных приемов. Волейбол: совершенствование приемов и передач мяча.	1	
16.	Баскетбол: обучение ведению мяча правой и левой рукой. Волейбол: обучение приему мяча сверху через сетку.	1	
17.	Баскетбол: обучение передаче одной рукой от плеча. Волейбол: обучение нижней прямой подаче с 4-бм.	1	
18.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ловли. Волейбол: закрепление нижней прямой подаче через сетку.	1	
19.	Баскетбол: совершенствование пройденных элементов. Волейбол: совершенствование пройденных элементов.	1	
20.	Баскетбол: совершенствование техники передачи мяча одной рукой. Волейбол: совершенствование приема мяча сверху через сетку.	1	
21.	Баскетбол: повторение техники броска по кольцу после ловли. Волейбол: ознакомление с игрой «Картошка».	1	
22.	Баскетбол: игра «Перестрелка». Волейбол: игра «Пионербол».	1	
23.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 3х3. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1	
24.	Баскетбол: учебно-тренировочная игра 4х4. Волейбол: игра «Картошка».	1	
25.	Игра «Перестрелка», «Картошка».	1	
26.	Проведение контроля двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка», «Картошка».	1	
27.	Учебно-тренировочная игра 4х4, «Мяч в воздухе».	1	

### Календарно-тематическое планирование 7 класс 2 четверть

№п/п	Раздел/тема урока	Кол часов	Дата
28.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических упражнений: мальчики-кувырки вперед в стойку на лопатках, девочки - мост. Совершенствование техники лазания по	1	

	канату в два приема.		
29.	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	1	
30.	Разучивание акробатического соединения. Игра «Гонка мячей».	1	
31.	Совершенствование техники лазания по канату. Повторение акробатических упражнений.	1	
32.	Оценивание у мальчиков кувырка вперед в стойку на лопатках, у девочек – мост из положения стоя.	1	
33.	Совершенствование акробатическое соединение, лазание по канату. Игра и гимнастическими скакалками.	1	
34.	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату, соединения.	1	
35.	Оценивание акробатическое соединение. Совершенствование лазание по канату.	1	
36.	Совершенствование в лазании по канату. Игра-эстафета с гимнастическими обручами.	1	
37.	Оценивание лазания по канату. Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.	1	
38.	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок.	1	
39.	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	1	
40.	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине.	1	
41.	Оценивание прыжка через козла. Разучивание: девочки – соединение на перекладине. Совершенствование техники переворота на перекладине.	1	
42.	Совершенствование упражнений на перекладине. Игра – эстафета с обручами.	1	
43.	Повторение упражнений на перекладине. Игра с преодолением препятствий.	1	
44.	Оценивание: мальчики - переворот в упор, девочки – махом одной и толчком другой переворот. Совершенствование соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1	
45.	Оценивание: соскок махом назад. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1	
46.	Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1	



47.	Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на перекладине.	1	
48.	Оценивание результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий.	1	

### Календарно-тематическое планирование 7 класс 3 четверть

№п/п	Раздел/тема урока	Кол часов	Дата
49.	Напоминание правил поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременных ходов.	1	
50.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	
51.	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200м.	1	
52.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	
53.	Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1	
54.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 2км со средней скоростью.	1	
55.	Оценивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1	
56.	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1	
57.	Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1	
58.	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью.	1	
59.	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор.	1	
60.	Закрепление техники повороту махом. Прохождение дистанцию 3км со средней скоростью.	1	
61.	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со	1	

	средней скоростью.		
62.	Совершенствование техники поворота махом. Проведение эстафеты с передачей палок с дистанцией до 200м.	1	
63.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1	
64.	Оценивание техники поворота махом. Катание с горок с целью закрепления подъемов и спусков, торможение плугом и упором.	1	
65.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1	
66.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение 3км.	1	
67.	Прохождение дистанции 3км с целью совершенствования лыжных ходов.	1	
68.	Лыжные гонки на дистанции 3км.	1	
69.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5км	1	
70.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1	
71.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 5км со средней скоростью.	1	
72.	Прохождение дистанции до 3,5км со средней скоростью.	1	
73.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	1	
74.	Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1	
75.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	1	
76.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1	
77.	Оценивание бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.	1	
78.	Учебно-тренировочные игры.	1	

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

№п/ п	Раздел/тема урока	кол часов	Дата
79.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1	
80.	Оценивание результата 30м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1	
81.	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1	
82.	Оценивание прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1	
83.	Оценивание результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3мин с 2 ускорениями.	1	
84.	Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3мин с несколькими ускорениями.	1	
85.	Футбол: История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	
86.	Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Медленный бег до 4 мин	1	
87.	Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Бег до 4 мин.	1	
88.	Футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	
89.	Футбол: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Бег до 4 мин.	1	
90.	Футбол: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Закрепление приёмов тактики.	1	
91.	Оценивание результата в беге на 60м. Игра «Мяч в воздухе».	1	
92.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1	
93.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1	

94.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1	
95.	Промежуточная аттестация: контрольное тестирование. Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1	
96.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1	
97.	Оценивание результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1	
98.	Оценивание результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1	
99.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50м.	1	
100.	Подтягивание на перекладине из вися. Эстафеты с этапом до 50м.	1	
101.	Оценивание результатов в подтягивании на перекладине.	1	
102.	Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50м.	1	

**8 класс**

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	<b>Легкая атлетика 12 часов</b>		
1	Ознакомление с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Контрольное троеборье.	1	
2	Оценивание в беге на 30м с высокого старта.	1	
3	Закрепление техники старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта.	1	
4	Проведение контроля за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1	
5	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	1	
6	Оценивание техники старта с опорой на руку. Обучение метанию меча с 2-3 шагов разбега.	1	
7	Оценивание результата в беге на 60м. Проведение бега до 9мин для развития общей выносливости.	1	
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1	
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и провести учет.	1	
10	Оценивание техники и результата в метании мяча 150гр с 2-3 шагов разбега. Бег до 11 мин.	1	
11	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	
12	Оценивание результата в беге на 2000м. без учета времени	1	
	<b>Спортивные игры 15 часов</b>		
13	Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
14	Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком.	1	

15	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1	
16	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1	
17	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1	
18	Совершенствование техники пройденных элементов. Проведение игры «Перестрелка».	1	
19	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1	
20	Проведение подвижной игры «Перестрелка».	1	
21	Проведение эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1	
22	Совершенствование бросков по кольцу одной рукой с места.	1	
23	Обучение игры по упрощенным правилам 3х3.	1	
24	Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1	
25	Проверка выполнения комплекса с набивными мячами. Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.	1	
26	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3. Проведение учета по подтягиванию	1	
27	Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	
	<b>Гимнастика 21 час</b>		
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков вперед. Разучивание порядка движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.	1	
29	Повторение перестроения из одной в две и три шеренги. Разучить кувырки назад в группировке, совершенствование кувырков вперед.	1	
30	Проведение игры-эстафеты с включением двух-трех кувырков вперед с места.	1	
31	Совершенствование кувырков вперед и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад. Ознакомление с акробатическим соединением.	1	
32	Проверка техники выполнения двух-трех кувырков вперед. Совершенствование техники кувырков назад, стойки на лопатках.	1	

33	Проверка техники двух-трех кувырков назад. Совершенствование акробатического соединения.	1	
34	Совершенствование техники лазания по канату в два приема, акробатического соединения.	1	
35	Проверка освоения стойки на лопатках перекатом назад. Разучивание ходьбе по бревну приставными шагами.	1	
36	Оценивание техники акробатического соединения. Игра-эстафета с набивными мячами.	1	
37	На бревне разучивание соскока с бревна прогнувшись, повторение ходьбы, поворотов в приседе.	1	
38	Оценивание лазания по канату - техника. Разучивание висов согнувшись и прогнувшись.	1	
39	Оценивание ходьбы по бревну приставными шагами. Разучивание опорного прыжка на козла – вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	
40	Закрепление опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1	
41	Оценивание приседания и повороты в приседе на бревне. Совершенствование упражнений на бревне, перекладине и козле.	1	
42	Опорный прыжок на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Проверка техники соскока с бревна прогнувшись.	1	
43	Совершенствование висов и упоров на низкой перекладине. Совершенствование опорного прыжка.	1	
44	Проверка техники, у мальчиков висов согнувшись и прогнувшись. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
45	Проведение гимнастической полосы препятствий.	1	
46	Проверка техники опорного прыжка.	1	
47	Контрольное упражнение по подтягиванию.	1	
48	Проведение гимнастической полосы препятствий: бревно, канат, гимнастическая стенка, наклонная скамейка, кувырки.	1	
	<b>Лыжная подготовка 24 часа</b>		
49	Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1	

50	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок.	1	
51	Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м.	1	
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м.	1	
53	Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1	
54	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	1	
55	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе.	1	
56	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45°. Прохождение 2км со средней скоростью.	1	
57	Прохождение дистанции до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов.	1	
58	Совершенствование техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. Прохождение 2км.	1	
59	Совершенствование торможения плугом. Прохождение со средней скоростью до 2км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1	
60	Оценивание освоения техники подъема елочкой и спуска в основной стойке. Совершенствование техники торможения плугом.	1	
61	Совершенствование техники торможения плугом со склона до 45°. Прохождение до 2,5км по среднепересеченной местности.	1	
62	Катание с горок с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема елочкой и торможения плугом.	1	
63	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью.	1	
64	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью.	1	
65	Круговые эстафеты с этапом до 150м.	1	
66	Прохождение дистанции до 3км с переменной скоростью с применением	1	



	лыжных ходов, подъемов и спусков.		
67	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1км	1	
68	Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки.	1	
69	Проведение круговой эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1	
70	Проведение круговой эстафеты с этапом до 150м.	1	
71	Для развития скоростной выносливости проведение круговой эстафеты.	1	
72	Проведение эстафеты (2-3р) с этапом до 150м.	1	
	<b>Спортивные игры 6 часов</b>		
73	Проведение эстафет баскетболиста. Оценивание техники ведения змейкой правой и левой рукой.	1	
74	Совершенствование передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения.	1	
75	Проведение эстафеты баскетболистов с включением элементов ведения змейкой и передача одной рукой.	1	
76	Обучение передаче мяча двумя руками после ведения. Игра «Мяч ловцу» 3х3.	1	
77	Повторение бросков мяча с места в кольцо с 3м снизу. Совершенствование техники и правила игры «Мяч ловцу».	1	
78	Проведение упражнений на развитие ловкости: с приседанием, поворотами, седом на пол и вставанием с последующей ловлей мяча.	1	
	<b>Легкая атлетика 6ч</b>		
79	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание перестроение дроблением и сведением; с трех шагов разбега прыжков в высоту перешагиванием.	1	
80	Закрепление техники прыжка в высоту перешагиванием, подбор разбега с трех шагов. Бег 1мин в медленном темпе.	1	
81	Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с трех шагов разбега. Оценивание бега 30м с высокого старта. Бег 1мин.	1	
82	Совершенствование обучения прыжкам в высоту с трех шагов разбега.	1	
83	Оценивание освоение техники разбега в три шага в прыжок в высоту; прыжка в длину с места. Бег до 2мин с 2-3 ускорениями.	1	

	<b>Спортивные игры 6 часов</b>		
84	Принятие на результат челночного бега 3x10м. Провести игру «Перестрелка». Работа по развитию выносливости – бег до 2мин с 2-3 ускорениями до 20м.	1	
85	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег до 3мин.	1	
86	Закрепление положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование в баскетболе: стойку и перемещения без мяча.	1	
87	Совершенствование в баскетболе: ловлю и передачу мяча двумя руками с последующим перемещением. Бег до 3мин.	1	
88	Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров. Медленный бег с 2-3 ускорениями по 20-30м до 3мин.	1	
89	Оценивание освоения техники старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1	
	<b>Легкая атлетика 12ч</b>		
90	Проведение общеразвивающих упражнений с набивными мячами в парах. Медленный бег до 4мин.	1	
91	Принятие на результат бег 60м со старта с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола. Бег до 5мин.	1	
92	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов. Бег до 5мин.	1	
93	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег до 5мин.	1	
94	Закрепление техники разбега в 11-15 шагов в прыжках в длину. Метание мяча с трех шагов разбега. Бег до 6мин.	1	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега в 11-15 шагов. Закрепить технику разбега в три шага.	1	
96	Оценивание освоения техники прыжка в длину с разбега. Бег до 7мин.	1	
97	Совершенствование техники метания на дальность. Эстафета с палочкой с этапом до 30м.	1	
98	Оценивание техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1	
99	Проведение встречной эстафеты с палочкой 2-3 раза (длина этапа 30м). Бег до 7мин.	1	
100	Проведение бега на 1500м (мальчики и девочки).	1	

101	Упражнения в движении с преодолением препятствий.	1	
102	Контрольный урок по двигательной подготовленности: подтягивание на перекладине. Подведение итогов.	1	

