

ГООУ ЯО «Петровская школа-интернат»

«Согласовано»
руководитель МО
учителей-предметников
_____/Новикова О.А./
« » августа 20 г.

«Утверждаю»
Директора ГООУ ЯО
«Петровская школа-интернат»
_____/И.Н.Ратихина/
« » сентября 20 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР
УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 5-10 КЛАССОВ
НА 20 /20 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработана на основе авторской программы:
В.И.Лях «Физическая культура»

**Программу составили
учителя физической культуры
Макаров Николай Сергеевич
Царев Павел Витальевич**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- авторская программа В.И.Лях «Физическая культура»
- адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с ТНР и ориентирована на УМК:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение.
2. Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение.
4. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение».
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»..
6. В.И. Лях «Тестовый контроль»..
- 7.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение».
8. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель».

<http://www.magweb.ru>.

<http://www.74m.ru>.

<http://www.pedsovet.ru>.

<http://www.fizkult.ura.ru>.

Дополнительные часы курса физической культуры в связи со спецификой образовательного учреждения отводятся на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7—10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половы нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической

подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

Метапредметные результаты

- 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;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов				
		КЛАССЫ				
		5	6	7	8	9
1	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	50(75)	50(75)	54(81)	56(84)	56(84)

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.3	Гимнастика	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.4	Лёгкая атлетика	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	-----	-----	4(6)	6(9)	6(9)
1.7	Плавание	-----	-----	-----	-----	-----
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	20(30)	20(30)	16(24)	14(21)	14(21)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	10(15)	10(15)	8(12)	6(9)	6(9)
2.2	На выбор учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта	10(15)	10(15)	8(12)	8(12)	8(12)

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**5 класс**

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	3
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	4
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	3
1.6	На освоение тактики игры	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	2
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	5
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	2
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	2
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	3
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	8
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6
4.4	На развитие двигательных способностей. Т.с. по плаванию	8
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	7
5.3	На развитие физических качеств	6

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты. Подвижные игры.		
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты 3х30 м. Прыжок в длину с разбега.		
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» Анализ и контроль. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Равномерный бег 4-5 мин.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 и 60 м Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 4-5 мин.		
5	Урок 5.ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 3 шагов разбега. Эстафеты.		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега Анализ и контроль. Метание мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег 5 мин.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Игры.		
8	Урок 8. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости.		
10	Урок 10. ОРУ. Метание мяча в цель. Развитие быстроты 4х25 м. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости. Подвижные игры.		
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Анализ и контроль. Развитие скоростной выносливости: эстафеты с этапом 250 м.		
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500 м. Анализ и контроль.		
13	Урок 13. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Под. игры.		
14	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель Анализ и контроль. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Эстафеты.		
15	Урок 15. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль. Подвижные игры.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. ОРУ, Строевые упражнения. Остановка в 2 шага. Ведение мяча. Подвижные игры.		
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры.		
18	Урок 18. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча от груди. Эстафеты		
19	Урок 19. ОРУ. Повороты на месте. Остановка в 2 шага. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Игры.		
20	Урок 20. ОРУ. Строевые упражнения. Повороты на месте Анализ и контроль. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Прыжки через скакалку.		
21	Урок 21. ОРУ. Остановка в 2 шага Анализ и контроль. Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча в парах. Развитие выносливости: бег 3 мин.		
22	Урок 22. ОРУ. Беговые упражнения. Передачи мяча в парах. Комбинация из разученных элементов. Подвижные игры.		
23	Урок 23. ОРУ, Беговые упражнения. Комбинация из разученных элементов Анализ и контроль. Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.		

24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий Анализ и контроль. Передачи мяча в парах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.		
25	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в парах Анализ и контроль. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		
26	Урок 26.ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		
27	Урок 27. ОРУ. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Упражнения по акробатике Лазание по канату. Подвижные игры.		
29	Урок 2. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.		
30	Урок 3. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд Анализ и контроль. Лазание по канату в 3 приёма Равномерный бег 2 мин.		
31	Урок 4. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.		
32	Урок 5. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма Подвижные игры.		
33	Урок 6. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма Эстафеты.		
34	Урок 7. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения по акробатике. Упр. на перекладине. Подвижные игры.		
35	Урок 8. ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма Анализ и контроль. Эстафеты.		
36	Урок 9. ОРУ. Строевые упражнения. Комбинация по акробатике Анализ и контроль. Упр. на перекладине (м), бревно (д). Подвижные игры.		
37	Урок 10. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр на бревне (д). Прыжки через скакалку за 1 мин Анализ и контроль. Эстафеты.		
38	Урок 11. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр на бревне (д) Анализ и контроль. Эстафеты.		
39	Урок 12. . ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д). Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Эстафеты		
41	Урок 14. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта Анализ и контроль. Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		
42	Урок 15. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		
43	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль.		
44	Урок 17. ОРУ, Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д) Анализ и контроль. Опорный прыжок. Равномерный бег 3 мин.		
45	Урок 18. ОРУ на осанку. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		
46	Урок 19. ОРУ с обручем. Опорный прыжок Анализ и контроль. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
47	Урок 20. ОРУ с обручем. Полоса препятствий. Прыжки через длинную скакалку. Развитие быстроты.		
48	Урок 21. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	

49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Эстафеты.		
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие быстроты. Пионербол.		
51	Урок 3. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие силовых способностей. Пионербол.		
52	Урок 4. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 мин. Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры.		
53	к 5. Попеременный 2 шажный ход. Повороты переступанием. Равномерное передвижение 1-1,5 км.		
54	с этапом Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты: эстафеты 150 м.		
55	Урок 7. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
56	Урок 8. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		
57	Урок 9. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков. Развитие быстроты: 3х100 м.		
58	Урок 10. Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске. Равномерное передвижение 10-15 мин.		
59	Урок 11. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.		
60	Урок 12. Повороты переступанием на спуске Анализ и контроль. Развитие быстроты (100 м). Подвижные игры.		
61	Урок 13. Подъём по склону «лесенкой», «ёлочкой» Анализ и контроль. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.		
62	Урок 14 одновременный одношажный ход. Поворот переступанием на спуске. Развитие выносливости.		
63	Урок 15. Равномерное передвижение 2,5-3 км. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом 100-150 м.		
65	Урок 17. Торможение «упором». Одновременный одношажный ход. Спуски с горы в различных стойках.		
66	Урок 18. Одновременный одношажный ход Анализ и контроль. Равномерное передвижение 10-15 мин.		
67	Урок 19. Лыжная гонка 1 км. Анализ и контроль. (м и д).		
68	Урок 20 торможение упором . спуски с горы в различных стойках. Подв. Игры.		
69	Урок 21. Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка».		
Спортивные игры			
70	Урок 22. ОРУ. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль.		
71	Урок 23. ОРУ. Остановка в 2 шага. Прыжки через скакалку. Под. игры.		
72	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.		
73	Урок 25. ОРУ. Остановка в 2 шага. Бег из разных исходных положений. Учебная игра по упрощённым правилам.		
74	Урок 26. ОРУ. Передача мяча после 2 шагов. Развитие силовых способностей. Учебная игра.		
75	Урок 27. Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		
76	Урок 28. ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча после 2 шагов. Эстафеты.		
77	Урок 29. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		

78	Урок 30. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. ОРУ, Верхняя передача мяча. Бросок баскетбольного мяча сидя Анализ и контроль. Пионербол.		
80	Урок 2. ОРУ, Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Пионербол.		
81	Урок 3. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		
82	Урок 4. ОРУ. Стр. упражнения. Верхняя передача мяча со сменой мест. Челночный бег. Пионербол.		
83	Урок 5. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
84	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Пионербол с элементами волейбола.		
84	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Пионербол с элементами волейбола.		
86	Урок 8. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками Анализ и контроль. Развитие быстроты. Пионербол с элементами волейбола.		
87	Урок 9. ОРУ. Нижняя прямая подача Анализ и контроль. Развитие силовых способностей. Пионербол с элементами волейбола.		
88	Урок 10. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Пионербол с элементами волейбола.		
89	Урок 11 ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		
90	Урок 12. Приём мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту «перешагивание». Подвижные игры.		
92	Урок 14.ОРУ. Прыжковые упражнения. «Низкий старт». Прыжок в высоту. Развитие быстроты.		
93	Урок 15. ОРУ. «Высокий старт» Анализ и контроль. Прыжок в высоту. Равномерный бег 5 мин.		
94	Урок 16. ОРУ. Прыжок в высоту «перешагивание» Анализ и контроль. Бег 30 м. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
95	Урок 17. ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
97	Урок 19. ОРУ. «Низкий старт». Бег 60 м.Анализ и контроль.Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.		
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега.		
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Бег 1 км. Анализ и контроль.		
100	Урок 22. ОРУ Беговые упражнения. «Низкий старт». Метание мяча на дальность Анализ и контроль. Подвижные игры.		
1	Урок 23. ОРУ. «Низкий старт» Анализ и контроль. Эстафетный бег. Подвижные игры.		
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Равномерный бег 5-7 мин.		
103	Урок 25. ОРУ Стр. упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные		

	игры.		
104	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег 1500 м. Анализ и контроль.		
105	Урок 27. ОРУ, Беговые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	3
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	4
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	3
1.6	На освоение тактики игры	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	3
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	2
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	2
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	3
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	8
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6
4.4	На развитие двигательных способностей. Т. С. По плаванию	8
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	9
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	6
5.3	На развитие физических качеств	6

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Беговые упр. «Низкий старт». Равномерный бег 800 м. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.		
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Развитие быстроты:30 м. Подвижные игры.		
3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		
4	Урок 4. Беговые упр. «Низкий старт». Бег 30-60 м. Анализ и контроль техники и результата (инд). Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
5	Урок 5. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		
6	Урок 6. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости 5 мин.		
7	Урок 7. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Эстафеты.		
8	Урок 8. Беговые упр. Кросс 1500 м. Подвижные игры.		
9	Урок 9. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов. Полоса препятствий. Эстафеты.		
10	Урок 10. Метание мяча с 3 шагов. Полоса препятствий. Эстафеты.		
11	Урок 11. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Анализ и контроль. Развитие выносливости.		
12	Урок 12 Беговые упр. Кросс 1500 м. Анализ и контроль тех. и рез-та.		
13	Урок 13. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
14	Урок 14. Беговые упр. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту. Полоса препятствий.		
15	Урок 15. Беговые упр. Метание мяча в горизонтальную цель. Анализ и контроль. Прыжок в высоту. Подвижные игры.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
17	Урок 17. Повороты в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Эстафеты.		
18	Урок 18. Беговые упр. Повороты в стойке баскетболиста. Остановка в 2 шага. Ведение мяча. Подвижные игры.		
19	Урок 19. Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		
20	Урок 20. Повороты в стойке баскетболиста. Анализ и контроль. Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		
21	Урок 21. Беговые упр. Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Развитие быстроты.		
22	Урок 22. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов. Передача мяча после 2 шагов. Учебная игра.		
23	Урок 23. Передача мяча после 2 шагов. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		
24	Урок 24. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в движении. Анализ и контроль. Подвижные игры		
25	Урок 25. Беговые упр. Передача мяча в движении (после 2 шагов). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты.		
26	Урок 26. Передача мяча в движении (после 2 шагов). Бросок мяча в кольцо.		

	Подвижные игры.		
27	Урок 27. Круговая тренировка. Баскетбол.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Акробатика. Лазание по канату. Эстафеты.		
29	Урок 2. Упр. по акробатике. Лазание по канату. Подвижные игры.		
30	Урок 3. ОРУ с гим. палкой. Акробатика. Прыжки через скакалку.		
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Акробатика. Упр со скакалкой.		
32	Урок 5. Перестроения . Акробатика. Эстафеты.		
33	Урок 6. Перестроения. Акробатика. Упр. со скакалкой на 32 счёта.		
34	Урок 7. Акробатика. Анализ и контроль. Упр. на бревне.		
35	Урок 8. Бревно. Упр. со скакалкой на 32 счёта.		
36	Урок 9. Перестроения. Бревно. Анализ и контроль. Упр. со скакалкой на 32 счёта.		
37	Урок 10. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Эстафеты. Физкультпаузы.		
38	Урок 11. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Подвижные игры. Комплекс упражнений на осанку.		
39	Урок 12. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Анализ и контроль. Опорный прыжок через козла. Эстафеты.		
40	Урок 13. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		
41	Урок 14. Способы закаливания организма. Основы тур. подготовки. Подвижные игры.		
42	Урок 15. Опорный прыжок. Эстафеты.		
43	Урок 16. Опорный прыжок через кола. Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
44	Урок 17. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
45	Урок 18. Упр. культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.		
46	Урок 19. Прыжки через козла. Лазание по канату. Эстафеты.		
47	Урок 20. Прыжки через козла. Лазание по канату. Развитие быстроты.		
48	Урок 21. Прыжки через козла. Лазание по канату. Анализ и контроль. Бег 4 мин.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упр. лыжных ходов. Подвижные игры.		
50	Урок 2. Имитационные упр. лыжных ходов. Элементы техники: отталкивание палками, элементы скольжения.		
51	Урок 3. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 мин. Спуски с горы в различных стойках.		
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы. Эстафеты.		
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков. Развитие быстроты: 3х70 м.		
55	Урок 7. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости 15 мин. Подвижные игры.		
56	Урок 8. Одновременный бесшажный ход. Анализ и контроль. Повороты переступанием в движении. Развитие быстроты: 3х150 м.		

57	Урок 9. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием на склоне. Подвижные игры.		
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на склоне. Спуски с горы.		
59	Урок 11. Повороты переступанием на склоне. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».		
60	Урок 12. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на склоне. Анализ и контроль. Торможение «плугом». Равномерное передвижение 10 мин.		
61	Урок 13. Одновременный одношажный ход. Анализ и контроль. Торможение «плугом», «упором». Подвижные игры.		
62	Урок 14. Торможение плугом упором. Совершенствование техники спусков. эстафеты.		
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», «упором». Развитие выносливости.		
64	Урок 16. Торможение «плугом», «упором». Анализ и контроль. Совершенствование техники одновременных ходов. Подвижные игры.		
65	Урок 17. Развитие выносливости на дистанции 2,5-3 км. Совершенствование техники спусков.		
66	Урок 18. Попеременный двухшажный ход. Анализ и контроль. Повороты переступанием на склоне. Эстафеты.		
67	Урок 19. Лыжная гонка на 2 км. (м и д) Анализ и контроль.		
68	Урок 20. Спуски с горы. Анализ и контроль. Повороты переступанием на склоне. Эстафеты.		
69	Урок 21. Контрольная работа по теме: лыжная подготовка.		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.		
71	Урок 23. Элементы баскетбола. Бег из разных исходных положений. Учебная игра.		
72	Урок 24. Передачи мяча после ведения. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты.		
73	Урок 25. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль. Баскетбол.		
74	Урок 26. Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Развитие силовых способностей.		
75	Урок 27. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. уч. игра.		
76	Урок 28. Совершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча после ведения. Баскетбол.		
77	Урок 29. Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения. Развитие быстроты.		
78	Урок 30. Прыжковые упр. Передачи мяча после ведения. Обманные движения. Учебная игра.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. Круговая тренировка. Баскетбол		
80	Урок 2. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
81	Урок 3. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прыжковые упр. для развития силы ног.		
82	Урок 4. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
83	Урок 5. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя передача мяча.		

	Пионербол с элементами волейбола.		
84	Урок 6. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		
85	Урок 7. Прыжковые упр. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		
86	Урок 8. Передачи мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие силовых способностей.		
87	Урок 9. Передача мяча сверху двумя руками. Анализ и контроль. Нижняя прямая подача через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		
88	Урок 10. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		
89	Урок 11 Прыжковые упр. Нижняя прямая подача через сетку. Анализ и контроль. Пионербол с элементами волейбола.		
90	Урок 12. Беговые упр. Передача мяча снизу двумя руками. Анализ и контроль. Пионербол с элементами волейбола.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег.		
92	Урок 14. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег 5 мин.		
93	Урок 15. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		
94	Урок 16. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча в цель Анализ и контроль. П/и.		
95	Урок 17. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Бег 800 м.		
96	Урок 18. Прыжковые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту. Анализ и контроль. Развитие быстроты: 4х30 м.		
97	Урок 19. Прыжковые упр. «Низкий старт». Бег 60 м х 2р. Прыжок в длину с разбега.		
98	Урок 20. Беговые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Метание мяча с 5 шагов. Развитие выносливости 6 мин.		
99	Урок 21. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
100	Урок 22. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега Анализ и контроль. Подвижные игры.		
101	Урок 23. Беговые упр. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
102	Урок 24 Беговые упр. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости 5 мин.		
103	Урок 25. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Анализ и контроль. Полоса препятствий.		
104	Урок 26. Беговые упр. Бег 1500 м. Анализ и контроль.		
105	Урок 27. Беговые упр. Эстафетный бег. Круговая тренировка.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	3
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	4
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	3
1.6	На освоение тактики игры	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	3
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	2
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	2
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	3
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	8
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6
4.4	На развитие двигательных способностей. Т.с. по плаванию	8
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	7
5.3	На развитие физических качеств	6

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. «Низкий старт». Эстафеты.		
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Роль физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.		
3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Бег 60 м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.		
4	Урок 4. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
5	Урок 5. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Равномерный бег 1 км.		
6	Урок 6. Прыжковые упр. Эстафетный бег. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		
7	Урок 7. Беговые упр. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.		
8	Урок 8. Строевые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
9	Урок 9. Беговые упр. Метание мяча 150 г. Анализ и контроль. Эстафетный бег.		
10	Урок 10. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		
11	Урок 11. Беговые упр. Бег 1500 м. Анализ и контроль. Физкультминутки.		
12	Урок 12. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.		
13	Урок 13. Строевые упр. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Метание мяча в цель. Равномерный бег 5 мин.		
14	Урок 14. Беговые упр. Метание мяча в цель. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистых и дыхательных систем. Подвижные игры.		
15	Урок 15. Строевые упр. Метание мяча в цель. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. Национальные виды. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.		
17	Урок 17. Прыжковые упр. Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.		
18	Урок 18. Прыжковые упр. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Прыжки через скакалку 2х1 мин.		
19	Урок 19. Прыжковые упр. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры.		
20	Урок 20. Строевые упр. Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча. Учебная игра.		
21	Урок 21. Остановка в 2 шага. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо в движении. Учебная игра.		
22	Урок 22. Прыжковые упр. Передача мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
23	Урок 23. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов Анализ и контроль. Штрафной бросок. Прыжки через длинную скакалку.		
24	Урок 24. Передачи мяча со сменой мест Анализ и контроль. Бросок в кольцо в движении. Эстафеты.		
25	Урок 25. Строевые упр. Бросок в кольцо в движении Анализ и контроль.		

	Ведение мяча с обводкой препятствий. Обманные движения. Учебная игра.		
26	Урок 26. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передачи мяча в движении. Обманные движения. Прыжки через длинную скакалку.		
27	Урок 27. Обманные движения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упр. Акробатика. Игры.		
29	Урок 2. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Прыжки через скакалку.		
30	Урок 3. ОРУ с гим. палкой. Строевые упр. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату.		
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Акробатика. Лазание по канату. Игры.		
32	Урок 5. Строевые упр. Акробатика, бревно (д). Прыжки. Эстафеты.		
33	Урок 6. Перестроения. Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 мин. Анализ и контроль. Эстафеты. Комплекс упражнений на осанку.		
34	Урок 7. Строевые упр. Акробатика Анализ и контроль. Перекладина (м), бревно (д).		
35	Урок 8. ОРУ на осанку. Бревно (д) Анализ и контроль. Упр. со скакалкой.		
36	Урок 9. Строевые упр. Упр. со скакалкой. Лазание по канату.		
37	Урок 10. Упр. со скакалкой Анализ и контроль. Лазание по канату.		
38	Урок 11. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Лазание по канату. Анализ и контроль.		
39	Урок 12. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Опорный прыжок.		
40	Урок 13. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Опорный прыжок.		
41	Урок 14 ОРУ. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Анализ и контроль. Опорный прыжок.		
42	Урок 15. Опорный прыжок. Подвижные игры.		
43	Урок 16. Строевые упр. Лазание по канату. Игры		
44	Урок 17. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Эстафеты.		
45	Урок 18. Опорный прыжок Анализ и контроль. Подвижные игры.		
46	Урок 19. Строевые упр. Тесты по физической подготовке Анализ и контроль.		
47	Урок 20. Контрольная работа по теме: гимнастика.		
48	Урок 21. Круговая тренировка. Эстафеты.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упр. лыжных ходов. Способы закаливания организма		
50	Урок 2. Имитационные упр. лыжных ходов.		
51	Урок 3. Беговые упр. Имитационные упр. лыжных ходов.		
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		
53	Урок 5. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры.		
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		
55	Урок 7. Одновременный одношажный ход. Развитие быстроты: 3х100 м. Спуски с горы.		
56	Урок 8. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске.		
57	Урок 9. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		
58	Урок 10. Одновременный одношажный ход. Анализ и контроль. Подъём по склону скользящим шагом. Развитие выносливости.		

59	Урок 11. Подъём по склону скользящим шагом. Повороты переступанием на спуске. Анализ и контроль., Подвижные игры.		
60	Урок 12. Подъём по склону скользящим шагом Анализ и контроль. Торможение «упором». Эстафеты.		
61	Урок 13.Торможение «упором», «плугом». Развитие выносливости 15 мин.		
62	Урок 14. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона.		
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Анализ и контроль. Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона. Подвижные игры.		
64	Урок 16. Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона.		
65	Урок 17. Торможение «упором», «плугом». Анализ и контроль. Переменная тренировка 1-1,5 км. Подвижные игры.		
66	Урок 18. Преодоление неровностей склона. Поворот «упором». Эстафеты.		
67	Урок 19. Лыжная гонка 2 км. (м и д). Анализ и контроль.		
68	Урок 20. Поворот «упором». Анализ и контроль. Преодоление спусков различной крутизны.		
69	Урок 21. Упражнение культурно-этнической направленности: сюжетно образные и направленные игры.		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. Основы туристской подготовки.		
71	Урок 23. Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол.		
72	Урок 24. Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		
73	Урок 25. Прыжковые упр. Передача мяча сверху 2 руками. Приём мяча снизу. Развитие быстроты.		
74	Урок 26. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		
75	Урок 27. Прыжковые упр. Передача мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей.		
76	Урок 28. Беговые упр. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		
77	Урок 29. Прыжковые упр. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Эстафеты.		
78	Урок 30. Беговые упр. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры.		12	
79	Урок 1. Прыжковые упр. Передача мяча с верху 2 руками. Анализ и контроль. Поддача мяча через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		
80	Урок 2. Беговые упр. Приём мяча снизу. Передача мяча снизу 2 руками. ОФП.		
81	Урок 3. Прыжковые упр. Передача мяча снизу 2 руками Анализ и контроль. Пионербол с элементами волейбола.		
81	Урок 3. Прыжковые упр. Передача мяча снизу 2 руками Анализ и контроль. Пионербол с элементами волейбола.		
83	Урок 5. Прыжковые упр. Передачи мяча со сменой мест. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		
84	Урок 6. Беговые упр. Нижняя прямая подача. Анализ и контроль. Пионербол с элементами волейбола.		
85	Урок 7. Баскетбол. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
86	Урок 8. Беговые упр. Обманные движения. Штрафной бросок. Эстафеты.		
87	Урок 9. Строевые упр. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		

88	Урок 10. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Анализ и контроль. Штрафной бросок. Учебная игра.		
88	Урок 10. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Анализ и контроль. Штрафной бросок. Учебная игра.		
90	Урок 12. Прыжковые упр. Круговая тренировка. Баскетбол.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Развитие быстроты: 4х20 м.		
92	Урок 14. Строевые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Развитие выносливости: бег 6 мин.		
93	Урок 15. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Развитие выносливости: бег 6 мин.		
94	Урок 16. Прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега. Анализ и контроль. Метание мяча с 5 шагов разбега. Подвижные игры.		
95	Урок 17. Строевые упр. Комплекс упражнений для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эстафеты.		
96	Урок 18. Беговые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Метание мяча с 5 шагов разбега. Подвижные игры.		
97	Урок 19. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 7 мин.		
98	Урок 20. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов разбега. Бег 1000 м. Анализ и контроль.		
99	Урок 21. Строевые упр. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин.		
100	Урок 22. Беговые упр. Метание мяча 150 г. Анализ и контроль. Полоса препятствий. Эстафеты.		
101	Урок 23. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
102	Урок 24 Беговые упр. Бег 1500 м. Анализ и контроль.		
103	Урок 25. Строевые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Развитие силовых способностей.		
104	Урок 26. Прыжковые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.		
105	Урок 27. Беговые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	2
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	3
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	3
1.6	На освоение тактики игры	4
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	3
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	2
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	2
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	3
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	8
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	6
4.4	На развитие двигательных способностей. Т.с. по плаванию	8
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	7
5.3	На развитие физических качеств	6

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие быстроты. ОФП.		
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Развитие быстроты 4х30-50 м.		
3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Равномерный бег 800 м.		
4	Урок 4. Беговые упр. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		
5	Урок 5. Беговые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		
6	Урок 6. Беговые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		
7	Урок 7. Эстафетный бег Анализ и контроль. Метание мяча с 5 шагов . Под. игры.		
8	Урок 8. Беговые упр. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.		
9	Урок 9. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 5 шагов. Эстафеты.		
10	Урок 10. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Метание.		
11	Урок 11. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Равномерный бег 8-10 мин.		
12	Урок 12. Беговые упр. Бег 2000 м. Анализ и контроль.		
13	Урок 13. Метание мяча 150 г. Анализ и контроль. Эстафеты.		
14	Урок 14. Круговая тренировка. Равномерный бег 8-10 мин.		
15	Урок 15. Беговые упр. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, элементы закаливания.		
Спортивные игры		12	
16	Урок 16. Элементы баскетбола. Прыжки. Правила соревнований по б/б.		
17	Урок 17. Прыжковые упр. Элементы баскетбола. Круговая тренировка.		
18	Урок 18. Ведение мяча. Бросок в кольцо после ведения. ОФП.		
19	Урок 19. Ведение мяча. Бросок в кольцо после ведения. Прыжки через скакалку. Учебная игра.		
20	Урок 20. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра.		
21	Урок 21. Комбинация из разученных элементов. Учебная игра.		
22	Урок 22. Строевые упр. Обманные движения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
23	Урок 23. Строевые упр. Обманные движения. Анализ и контроль. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
24	Урок 24. Быстрый прорыв 3:2. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
25	Урок 25. Передачи мяча в движении Анализ и контроль. Быстрый прорыв 3:2. Учебная игра.		
26	Урок 26. Строевые упр. Передачи мяча в движении Анализ и контроль. Учебная игра.		
27	Урок 27. Прыжковые упр. Круговая тренировка. Учебная игра.		
2 ЧЕТВЕРТЬ		21	
Гимнастика		21	
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Акробатика. Регулирование массы тела и формирование телосложения. Эстафеты.		

29	Урок 2. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.		
30	Урок 3. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату. Эстафеты.		
31	Урок 4. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
32	Урок 5. Прыжковые упр. Акробатика. Бревно (д).		
33	Урок 6. Строевые упр. Акробатика Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
34	Урок 7. Беговые упр. Бревно(д). Прыжки через скакалку. Анализ и контроль. Комплекс упражнений для развития основных качеств.		
35	Урок 8. Строевые упр. Бревно(д). Развитие силовых способностей. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
36	Урок 9. Бревно. Анализ и контроль. Эстафеты. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физ. воспитания, адаптивной физ. культуры.		
37	Урок 10. Строевые упр. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Эстафеты. Гимнастические упражнения и комбинации.		
38	Урок 11. Упр. с гимнастической палкой на 32. Упр. со скакалкой. Анализ и контроль.		
39	Урок 12. Упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Упр. на брусках. Круговая тренировка.		
40	Урок 13. Упр. с гимнастической палкой на 32 счёта под музыку. Анализ и контроль. Опорный прыжок. Эстафеты.		
41	Урок 14. Стр. упр. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.		
42	Урок 15. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.		
43	Урок 16. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль. Эстафеты.		
44	Урок 17. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		
45	Урок 18. Стр. упр. Опорный прыжок. Анализ и контроль. Эстафеты.		
46	Урок 19. Мини-футбол. Правила соревнований.		
47	Урок 20. Мини-футбол. Учебная игра.		
48	Урок 21. Мини-футбол. Элементы релаксации, аутотренинга.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Простейшие приемы самомассажа.		
50	Урок 2. Имитационные упр. лыжных ходов.		
51	Урок 3. Повторение ранее пройденного. Имитационные упр. лыжных ходов.		
52	Урок 4. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Равномерное передвижение.		
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Спуски.		
55	Урок 7. Торможение «упором», «плугом». Развитие быстроты 3х150 м.		
56	Урок 8. Совершенствование техники одновременных ходов. Развитие выносливости 15 мин.		
57	Урок 9. Техника одновременных ходов. Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске. Эстафеты.		
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», «плугом». Спуски с горы .		
59	Урок 11. Повороты переступанием на спуске. Преодоление бугров и впадин на спуске. Эстафеты (200 м.)		

60	Урок 12. Повороты переступанием на спуске. Анализ и контроль. Преодоление бугров и впадин на спуске. Попеременный двухшажный ход.		
61	Урок 13. Развитие выносливости: равномерное передвижение 3-4 км.		
62	Урок 14. Торможение «упором», «плугом». Анализ и контроль. Преодоление неровностей склона. Эстафеты.		
63	Урок 15. Преодоление бугров и впадин на спуске. Анализ и контроль. Повороты «упором».		
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Переменная тренировка 1,5-2 км.		
65	Урок 17. Попеременный двухшажный ход. Анализ и контроль. Повороты «упором». Эстафеты (200 м.)		
66	Урок 18. Повороты «упором». Спуски с горы различной крутизны.		
67	Урок 19. Лыжная гонка 3 км (ю и д). Анализ и контроль.		
68	Урок 20. 5 км без учета времени.		
69	Урок 21. Тесты по физической подготовке. ОФП.		
Спортивные игры		9	
70	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
71	Урок 23. Передачи мяча в движении. ОФП. Учебная игра.		
72	Урок 24. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра.		
73	Урок 25. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		
74	Урок 26. Бросок в кольцо после ведения. Быстрый прорыв. Учебная игра.		
75	Урок 27. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
76	Урок 28. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча. Штрафной бросок.		
77	Урок 29. Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		
78	Урок 30. Штрафной бросок. Обманные движения. Учебная игра.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры		12	
79	Урок 1. Передачи мяча. Приём мяча снизу. ОФП. Техника безопасности на уроках.		
80	Урок 2. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра		
81	Урок 3. Прыжковые упр. Передачи мяча. Приём мяча снизу.		
82	Урок 4. Прыжковые упр. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		
83	Урок 5. Прыжковые упр. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра		
84	Урок 6. Приём мяча после подачи. Подача мяча через сетку. Учебная игра.		
85	Урок 7. Подача мяча через сетку. Верхняя, нижняя передача мяча Анализ и контроль. Учебная игра.		
86	Урок 8. Приём мяча в зону 3. Подача мяча через сетку. ОФП.		
87	Урок 9. Строевые упр. Приём мяча снизу Анализ и контроль. Нападающий удар. Учебная игра.		
88	Урок 10. Подача мяча через сетку Анализ и контроль. Нападающий удар. Эстафеты.		
89	Урок 11. Нападающий удар. Приём после в зону 3. Учебная игра.		
90	Урок 12. Беговые упр. Тесты по физической подготовке. Учебная игра.		
Лёгкая атлетика		15	
91	Урок 13. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Развитие быстроты.		
92	Урок 14. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Бег 1 км.		
93	Урок 15. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Кросс 10 мин.		
94	Урок 16. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		

95	Урок 17. «Низкий старт» Анализ и контроль. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
96	Урок 18. Беговые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль.). Метание мяча на дальность.		
97	Урок 19. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		
98	Урок 20. Прыжок в длину с разбега Анализ и контроль. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.		
99	Урок 21. Беговые упр. Бег 1000 м. Анализ и контроль. Подвижные игры.		
100	Урок 22. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег 10 мин.		
101	Урок 23. Метание мяча 150 г. Анализ и контроль. Эстафетный бег.		
102	Урок 24. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег 10 мин.		
103	Урок 25. Строевые упр. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.		
104	Урок 26. Беговые упр. Бег 2000 м. Анализ и контроль.		
105	Урок 27. Эстафетный бег. Круговая тренировка. Подвижные игры.		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	3
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	2
1.6	На освоение тактики игры	3
1.7	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек	2
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	3
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	1
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	4
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На совершенствование техники спринтерского и длительного бега	8
4.2	На совершенствование техники прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	7
4.4	На развитие двигательных способностей . т.с. по плаванию	7
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	5
5.3	На развитие физических качеств	6
5.4	На знания о физической культуре	2

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	дата
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. «Низкий старт». Развитие быстроты: 3х40-50 м. Равномерный бег 5 мин.		
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.		

3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Оздоровительная система физического воспитания и спортивная подготовка		
4	Урок 4. Беговые упр. Бег 60 м. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		
5	Урок 5. Прыжковые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		
6	Урок 6. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.		
7	Урок 7. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 1000 м. Анализ и контроль.		
8	Урок 8. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Эстафетный бег.		
9	Урок 9. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Анализ и контроль.		
10	Урок 10. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Анализ и контроль. Эстафетный бег.		
11	Урок 11. Прыжковые упражнения. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		
12	Урок 12. Круговая тренировка. Равномерный бег 6-8 минут.		
13	Урок 13. Эстафетный бег по кругу. Знакомство с техникой передачи палочки.		
14	Урок 14. Беговые упражнения. Бег с заданной скоростью. Тесты и домашнее задание.		
15	Урок 15. Бег на длинные и короткие, средние дистанции: регулирование беговой нагрузки ЧСС. Элементы релаксации и аутотренинга.		
	Баскетбол	12	
16	Урок 16. Прыжковые упражнения в баскетболе. Правила судейства в б/б.		
17	Урок 17. Беговые упр. Элементы б/б-ла. Развитие выносливости 6-8 мин.		
18	Урок 18. Прыжковые упр. Соверш. ведения мяча. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		
19	Урок 19. Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
20	Урок 20. Беговые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
21	Урок 21. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов. Анализ и контроль. Бросок в кольцо в прыжке. Развитие силовых способностей.		
22	Урок 22. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		
23	Урок 23. Беговые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		
24	Урок 24. Выполнение штрафного броска 2 руками снизу. Учебная игра.		
25	Урок 25. Совершенствование техники передач, ведение правой и левой рукой. Учебная игра.		
26	Урок 26. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
27	Урок 27. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
	2 ЧЕТВЕРТЬ	21	
	Гимнастика		
28	Урок 1. Т/б на уроках гимнастики. Акробатика. Развитие силовых способностей. Регулирование массы тела и формирование телосложения.		
29	Урок 2. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения.		

30	Урок 3. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения, развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для развития основных физ. качеств, функциональные возможности сердечно-сосудистых и дыхательных систем.		
31	Урок 4. Вольные упражнения на 32 счета. Акробатика. Упражнения с предметами.		
32	Урок 5. Вольные упражнения на 32 счёта. Акробатика Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
33	Урок 6. Вольные упражнения на 32 счёта. Анализ и контроль. Развитие быстроты.		
34	Урок 7. Бревно, опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		
35	Урок 8. Прыжки через скакалку за 1 мин. Анализ и контроль. Развитие силовых способностей, бревно. Упражнения и комплексы из современной оздоровительной системы физического воспитания, адаптивная физкультура.		
36	Урок 9. Вольные упр. с гимнастической палкой. Эстафеты. Бревно. Анализ и контроль.		
37	Урок 10. Вольные упр. с гимнастической палкой Анализ и контроль. Опорный прыжок		
38	Урок 11. Опорный прыжок. Лазание по канату.		
39	Урок 12. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Эстафеты.		
40	Урок 13. Опорный прыжок Анализ и контроль. Лазание по канату.		
41	Урок 14. Упр с гантелями, предметами.		
42	Урок 15. Гимн полоса препятствий.		
43	Урок 16. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.		
44	Урок 17. Упр ОФП: специальные упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (м) и поднимание ног до угла 45 градусов, в висе и на полу.		
45	Урок 18. ОФП: специальные упражнения для мышц брюшного пресса.		
46	Урок 19. Строевые упр: в движении, в шеренгах, в колоннах. Эстафеты.		
47	Урок 20. Ритмическая гимнастика, танц упр: балансэ (вальсовый шаг в сторону, влево, вправо).		
48	Урок 21. Правила соревнования по худ и спорт гимн. Подведение итогов четверти.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Простейшие приемы самомассажа.		
50	Урок 2. Имитационные упражнения лыжных ходов. Футбол, правила соревнований и судейство		
51	Урок 3. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Развитие быстроты: 3х150 м. Развитие выносливости.		
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		
54	Урок 6. Подъём на склоны скользящим шагом. Одновременный одношажный Аход. Развитие выносливости.		
55	Урок 7. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход анализ и контроль. Эстафеты.		
56	Урок 8. Подъём на склоны скользящим шагом Анализ и контроль. Развитие быстроты: 3х200 м. Спуски с горы.		
57	Урок 9. Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Равномерное передвижение 3 км.		
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Эстафеты.		
59	Урок 11. Торможение на спуске Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске.		
60	Урок 12. Повторение ранее пройденного. Прохождение дистанции в переменном		

	темпе до 2,5 – 3 км.		
61	Урок 13. Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости.		
62	Урок 14. Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 3 км.		
63	Урок 15. Попеременный 4-шажный ход. Прохождение контруклона.		
64	Урок 16. Лыжные гонки на 3км (м и д) Анализ и контроль.		
65	Урок 17. Правила сорев по лыж гонкам, судейство		
66	Урок 18. Контрольная работа по теме: лыжная подготовка, анализ и контроль.		
67	Урок 19. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		
68	Урок 20. Повторение подъемов и торможение. Дист до 3 км		
69	Урок 21. Элементы техники нац видов спорта. Лапта.		
Спортивные игры.		9	
70	Урок 22. Баскетбол. Беговые упр повтор 8 кл.		
71	Урок 23. Элементы баскетбола, передача мяча в движении, бросок в прыжке.		
72	Урок 24. Прыжковые упр. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ.		
73	Урок 25. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ. Учебная игра.		
74	Урок 26. Обманные движения. Анализ и контроль. Учебная игра.		
75	Урок 27. Быстрый прорыв 3-2. Анализ и контроль.		
76	Урок 28. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		
77	Урок 29. Выбивание и вырывание мяча. Двухсторонняя игра.		
78	Урок 30. Подведение итогов четверти. Учебная игра в баскетбол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры.		10	
79	Урок 1. Волейбол. Передачи мяча. Круговая тренировка.		
80	Урок 2. Прыжковые упр. Приём и передача мяча. Развитие быстроты.		
81	Урок 3. Беговые упр. Одиночный блок. Верхняя прямая подача.		
82	Урок 4. Прыжковые упр. Передачи мяча в волейболе Анализ и контроль. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
83	Урок 5 подачи мяча в волейболе Анализ и контроль. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
84	Урок 6. Прыжковые упр. Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
85	Урок 7. Беговые упр. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.		
86	Урок 8. Одиночный блок Анализ и контроль. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
87	Урок 9. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.		
88	Урок 10. Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.		
89	Урок 11. Правила игры и судейства. Учебная игра.		
Легкая атлетика		17	
90	Урок 12. Преодоление полосы преп с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 60м. Техника безопасности на л/а.		
91	Урок 13. Бег 60м. Правила соревнований, судейство в л/а.		
92	Урок 14. Бег 60м. Анализ и контроль. Эстафеты. Метание мяча.		
93	Урок 15. Л/а упр. Спортивная ходьба. Метание.		
94	Урок 16. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов.		
95	Урок 17. Равномерный бег 5-6 мин. Беговые упр. Метание мяча.		
96	Урок 18. Метание мяча. Прыжок в длину с места.		
97	Урок 19. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
98	Урок 20. Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Кросс до 2 км		
99	Урок 21. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину.		
100	Урок 22. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль.		
101	Урок 23. Кроссовая подготовка до 3 км.		

102	Урок 24. ОФП. Подготовка к зачету.		
103	Урок 25. Зачет: Подтягивание (Ю), поднимание туловища (Д)		
104	Урок 26. Зачет: Метание мяча 150г (Ю и Д)		
105	Урок 27. Зачет: Кросс 2000м (Ю и Д)		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
10 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	БАСКЕТБОЛ	18
1.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	3
1.3	На освоение техники ведения мяча	3
1.4	На освоение техникой бросков мяча	3
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	2
1.6	На освоение тактики игры	3
1.7	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2	ВОЛЕЙБОЛ	15
2.1	На совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек	2
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	4
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
2.4	На освоение техники подачи	2
2.5	На освоение техники нападающего удара	2
2.6	На освоение тактики игры	3
3	ГИМНАСТИКА	21
3.1	На освоение строевых упражнений	1
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	3
3.3	На совершенствование висов и упоров	4
3.4	На освоение опорных прыжков	3
3.5	На освоение акробатических упражнений	4
3.6	На развитие координационных способностей	3
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	3
4	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	30
4.1	На совершенствование техники спринтерского и длительного бега	8
4.2	На совершенствование техники прыжков в длину и высоту	8
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	7
4.4	На развитие двигательных способностей . т.с. по плаванию	7
5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21
5.1	На освоение техники лыжных ходов	8
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	5
5.3	На развитие физических качеств	6
5.4	На знания о физической культуре	2

Поурочное планирование

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
1 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Легкая атлетика		15	
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. «Низкий старт». Развитие быстроты: 3х40-50 м. Равномерный бег 5 мин.		
2	Урок 2. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.		

3	Урок 3. Беговые упр. «Низкий старт». Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Оздоровительная система физического воспитания и спортивная подготовка		
4	Урок 4. Беговые упр. Бег 60 м. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		
5	Урок 5. Прыжковые упр. Бег 30-60 м. Анализ и контроль. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		
6	Урок 6. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.		
7	Урок 7. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 1000 м. Анализ и контроль.		
8	Урок 8. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Эстафетный бег.		
9	Урок 9. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. Анализ и контроль.		
10	Урок 10. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Анализ и контроль. Эстафетный бег.		
11	Урок 11. Прыжковые упражнения. Тесты по физической подготовке. Анализ и контроль. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.		
12	Урок 12. Круговая тренировка. Равномерный бег 6-8 минут.		
13	Урок 13. Эстафетный бег по кругу. Знакомство с техникой передачи палочки.		
14	Урок 14. Беговые упражнения. Бег с заданной скоростью. Тесты и домашнее задание.		
15	Урок 15. Бег на длинные и короткие, средние дистанции: регулирование беговой нагрузки ЧСС. Элементы релаксации и аутотренинга.		
	Баскетбол	12	
16	Урок 16. Прыжковые упражнения в баскетболе. Правила судейства в б/б.		
17	Урок 17. Беговые упр. Элементы б/б-ла. Развитие выносливости 6-8 мин.		
18	Урок 18. Прыжковые упр. Соверш. ведения мяча. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		
19	Урок 19. Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
20	Урок 20. Беговые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		
21	Урок 21. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов. Анализ и контроль. Бросок в кольцо в прыжке. Развитие силовых способностей.		
22	Урок 22. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		
23	Урок 23. Беговые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Учебная игра.		
24	Урок 24. Выполнение штрафного броска 2 руками снизу. Учебная игра.		
25	Урок 25. Совершенствование техники передач, ведение правой и левой рукой. Учебная игра.		
26	Урок 26. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
27	Урок 27. Совершенствование сочетания приемов: ведение – два шага – бросок. Учебная игра.		
	2 ЧЕТВЕРТЬ	21	
	Гимнастика		
28	Урок 1. Т/б на уроках гимнастики. Акробатика. Развитие силовых способностей. Регулирование массы тела и формирование телосложения.		

29	Урок 2. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения.		
30	Урок 3. Акробатика. Эстафеты. Строевые упражнения, развитие силовых способностей. Комплекс упражнений для развития основных физ. качеств, функциональные возможности сердечно-сосудистых и дыхательных систем.		
31	Урок 4. Вольные упражнения на 32 счета. Акробатика. Упражнения с предметами.		
32	Урок 5. Вольные упражнения на 32 счёта. Акробатика Анализ и контроль. Прыжки через скакалку.		
33	Урок 6. Вольные упражнения на 32 счёта. Анализ и контроль. Развитие быстроты.		
34	Урок 7. Бревно, опорный прыжок. Прыжки через скакалку.		
35	Урок 8. Прыжки через скакалку за 1 мин. Анализ и контроль. Развитие силовых способностей, бревно. Упражнения и комплексы из современной оздоровительной системы физического воспитания, адаптивная физкультура.		
36	Урок 9. Вольные упр. с гимнастической палкой. Эстафеты. Бревно. Анализ и контроль.		
37	Урок 10. Вольные упр. с гимнастической палкой Анализ и контроль. Опорный прыжок		
38	Урок 11. Опорный прыжок. Лазание по канату.		
39	Урок 12. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Эстафеты.		
40	Урок 13. Опорный прыжок Анализ и контроль. Лазание по канату.		
41	Урок 14. Упр с гантелями, предметами.		
42	Урок 15. Гимн полоса препятствий.		
43	Урок 16. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.		
44	Урок 17. Упр ОФП: специальные упражнения для мышц верхнего плечевого пояса (м) и поднимание ног до угла 45 градусов, в висе и на полу.		
45	Урок 18. ОФП: специальные упражнения для мышц брюшного пресса.		
46	Урок 19. Строевые упр: в движении, в шеренгах, в колоннах. Эстафеты.		
47	Урок 20. Ритмическая гимнастика, танц упр: балансэ (вальсовый шаг в сторону, влево, вправо).		
48	Урок 21. Правила соревнования по худ и спорт гимн. Подведение итогов четверти.		
3 ЧЕТВЕРТЬ		30	
Лыжная подготовка		21	
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Простейшие приемы самомассажа.		
50	Урок 2. Имитационные упражнения лыжных ходов. Футбол, правила соревнований и судейство		
51	Урок 3. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Развитие быстроты: 3х150 м. Развитие выносливости.		
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		
54	Урок 6. Подъём на склоны скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.		
55	Урок 7. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход Анализ и контроль. Эстафеты.		
56	Урок 8. Подъём на склоны скользящим шагом Анализ и контроль. Развитие быстроты: 3х200 м. Спуски с горы.		
57	Урок 9. Одновременный бесшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Равномерное передвижение 3 км.		

58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход Анализ и контроль. Торможение на спуске. Эстафеты.		
59	Урок 11. Торможение на спуске Анализ и контроль. Повороты переступанием на спуске.		
60	Урок 12. Повторение ранее пройденного. Прохождение дистанции в переменном темпе до 2,5 – 3 км.		
61	Урок 13. Прохождение дистанции до 3км. Развитие выносливости.		
62	Урок 14. Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 3 км.		
63	Урок 15. Попеременный 4-шажный ход. Прохождение контруклона.		
64	Урок 16. Лыжные гонки на 3км (м и д) Анализ и контроль.		
65	Урок 17. Правила сорев по лыж гонкам, судейство		
66	Урок 18. Контрольная работа по теме: лыжная подготовка, анализ и контроль.		
67	Урок 19. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		
68	Урок 20. Повторение подъемов и торможение. Дист до 3 км		
69	Урок 21. Элементы техники нац видов спорта. Лапта.		
Спортивные игры.		9	
70	Урок 22. Баскетбол. Беговые упр повтор 8 кл.		
71	Урок 23. Элементы баскетбола, передача мяча в движении, бросок в прыжке.		
72	Урок 24. Прыжковые упр. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ.		
73	Урок 25. Быстрый прорыв 3:2. Обманные движ. Учебная игра.		
74	Урок 26. Обманные движения. Анализ и контроль. Учебная игра.		
75	Урок 27. Быстрый прорыв 3:2. Анализ и контроль. Учебная игра.		
76	Урок 28. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.		
77	Урок 29. Выбивание и вырывание мяча. Двухсторонняя игра.		
78	Урок 30. Подведение итогов четверти. Учебная игра в баскетбол.		
4 ЧЕТВЕРТЬ		27	
Спортивные игры.		10	
79	Урок 1. Волейбол. Передачи мяча. Круговая тренировка.		
80	Урок 2. Прыжковые упр. Приём и передача мяча. Развитие быстроты.		
81	Урок 3. Беговые упр. Одиночный блок. Верхняя прямая подача.		
82	Урок 4. Прыжковые упр. Передачи мяча в волейболе Анализ и контроль. Верхняя прямая подача. Учебная игра		
83	Урок 5. Беговые упр. Верхняя прямая подача Анализ и контроль. Одиночный блок. Приём мяча после подачи.		
84	Урок 6. Прыжковые упр. Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
85	Урок 7. Беговые упр. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.		
86	Урок 8. Одиночный блок Анализ и контроль. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		
87	Урок 9. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.		
88	Урок 10. Отбивание мяча кулаком. Учебная игра.		
89	Урок 11. Правила игры и судейства. Учебная игра.		
Легкая атлетика		17	
90	Урок 12. Преодоление полосы преп с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 60м. Техника безопасности на л/а.		
91	Урок 13. Бег 60м. Правила соревнований, судейство в л/а.		
92	Урок 14. Бег 60м. Анализ и контроль. Эстафеты. Метание мяча.		
93	Урок 15. Л/а упр. Спортивная ходьба. Метание.		
94	Урок 16. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов.		
95	Урок 17. Равномерный бег 5-6 мин. Беговые упр. Метание мяча.		
96	Урок 18. Метание мяча. Прыжок в длину с места.		

97	Урок 19. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.		
98	Урок 20. Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Кросс до 2 км		
99	Урок 21. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину.		
100	Урок 22. Прыжок в длину с разбега. Анализ и контроль.		
101	Урок 23. Кроссовая подготовка до 3 км.		
102	Урок 24. ОФП. Подготовка к зачету.		
103	Урок 25. Зачет: Подтягивание (Ю), поднимание туловища (Д)		
104	Урок 26. Зачет: Метание мяча 150г (Ю и Д)		
105	Урок 27. Зачет: Кросс 2000м (Ю и Д)		

ТРЕБОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

К

УРОВНЮ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-методическая литература

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: Просвещение
2. Матвеев А. П. Программа по физической культуре. Москва: Просвещение

3. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа
4. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы. Москва: Дрофа
5. Бутин И. М. Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура 9-11 классы. – Учебник, Ярославль
6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. М: Вако
7. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Мб Физкультура и спорт
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия
9. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10 класс. М: Спорт Академия Пресс
10. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 11 класс. М: Спорт Академия Пресс