

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

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов				
		КЛАССЫ				
		5	6	7	8	9
1	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	75	75	81	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика	18	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.6	Элементы единоборств	-----	-----	6	9	9
1.7	Плавание	-----	-----	-----	-----	-----
2	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	30	30	24	21	21
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	15	15	12	9	9
2.2	На выбор учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта	15	15	12	12	12

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 5 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
<b>1</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>21</b>
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	<b>3</b>
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	<b>3</b>
1.3	На освоение техники ведения мяча	<b>4</b>
1.4	На освоение техникой бросков мяча	<b>3</b>
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	<b>3</b>
1.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	<b>2</b>
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	<b>5</b>
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>2</b>
2.4	На освоение техники подачи	<b>2</b>
2.5	На освоение техники нападающего удара	<b>2</b>
2.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
3.1	На освоение строевых упражнений	<b>2</b>
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	<b>3</b>
3.3	На совершенствование висов и упоров	<b>3</b>
3.4	На освоение опорных прыжков	<b>3</b>
3.5	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>
3.6	На развитие координационных способностей	<b>3</b>
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	<b>8</b>
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	<b>8</b>
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>6</b>
4.4	На развитие двигательных способностей	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
5.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>8</b>
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	<b>7</b>
5.3	На развитие физических качеств	<b>6</b>

## Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты. Подвижные игры.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упражнения. «Высокий старт». Развитие быстроты 3х30 м. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры. Равномерный бег 4-5 мин.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 и 60 м (У). Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 4-5 мин.		ОФП	
5	Урок 5. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 3 шагов разбега. Эстафеты.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча с 3 шагов разбега. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Игры.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1000 м. (У) Подвижные игры.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов разбега. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Метание мяча в цель. Развитие быстроты 4х25 м. Полоса препятствий. Эстафеты Развитие выносливости. Подвижные игры.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность (У). Развитие скоростной выносливости: эстафеты с этапом 250 м.		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500 м. (У).		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Под. игры.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. Эстафеты.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ, Строевые упражнения. Остановка в 2 шага. Ведение мяча. Подвижные игры.		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Подвижные игры.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча от груди. Эстафеты		ОФП	

19	Урок 19. ОРУ. Повороты на месте. Остановка в 2 шага. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча 2 руками от груди. Игры.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ. Строевые упражнения. Повороты на месте (У). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Прыжки через скакалку.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Остановка в 2 шага (У). Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча в парах. Развитие выносливости: бег 3 мин.		ОФП	
22	Урок 22. ОРУ. Беговые упражнения. Передачи мяча в парах. Комбинация из разученных элементов. Подвижные игры.		ОФП	
23	Урок 23. ОРУ, Беговые упражнения. Комбинация из разученных элементов (У). Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.		ОФП	
24	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий (У). Передачи мяча в парах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в парах (У). Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.		ОФП	
27	Урок 27. ОРУ. Передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Упражнения по акробатике. Лазание по канату. Подвижные игры.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд. Лазание по канату.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ. Строевые упр. Длинный кувырок вперёд (У). Лазание по канату в 3 приёма. Равномерный бег 2 мин.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Развитие силовых способностей.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма. Подвижные игры.		ОФП	
33	Урок 6. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упражнения на перекладине. Лазание по канату в 3 приёма. Эстафеты.		ОФП	
34	Урок 7. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения по акробатике. Упр. на перекладине. Подвижные игры.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. Строевые упражнения. Лазание по канату в 3 приёма (У). Эстафеты.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Строевые упражнения. Комбинация по акробатике (У). Упр. на перекладине (м), бревно (д). Подвижные игры.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр. на бревне (д). Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Эстафеты.		ОФП	

38	Урок 11. ОРУ с мячом. Упр. на перекладине (м), упр на бревне (д) (У). Эстафеты.		ОФП	
39	Урок 12. . ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д). Лазание по канату. Подвижные игры.		ОФП	
40	Урок 13. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Эстафеты		ОФП	
41	Урок 14. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта (У) Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		ОФП	
42	Урок 15. Вольные упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях (м и д). Опорный прыжок.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
44	Урок 17. ОРУ, Строевые упражнения. Упражнения на брусьях (м и д) (У). Опорный прыжок. Равномерный бег 3 мин.		ОФП	
45	Урок 18. ОРУ на осанку. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ с обручем. Опорный прыжок (У). Упражнения в равновесии. Эстафеты.		ОФП	
47	Урок 20. ОРУ с обручем. Полоса препятствий. Прыжки через длинную скакалку. Развитие быстроты.		ОФП	
48	Урок 21. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижные игры.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Эстафеты.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие быстроты. Пионербол.		ОФП	
51	Урок 3. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Развитие силовых способностей. Пионербол.		ОФП	
52	Урок 4. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 мин. Спуски сторы в различных стойках. Подвижные игры.		ОФП	
53	Урок 5. Попеременный 2 шажный ход. Повороты переступанием. Равномерное передвижение 1-1,5 км.		ОФП	
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты: эстафеты с этапом 150 м.		ОФП	
55	Урок 7. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
56	Урок 8. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
57	Урок 9. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники спусков. Развитие быстроты: 3х100 м.		ОФП	
58	Урок 10. . Одновременный бесшажный ход (У). Повороты переступанием на спуске. Равномерное передвижение 10-15 мин.		ОФП	
59	Урок 11. Попеременный двухшажный ход.		ОФП	

	Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.			
60	Урок 12. Повороты переступанием на спуске (У). Развитие быстроты (100 м). Подвижные игры.		ОФП	
61	Урок 13. Подъём по склону «лесенкой», «ёлочкой» (У). Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
62	Урок 14. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие выносливости.		ОФП	
63	Урок 15. Равномерное передвижение 2,5-3 км. Подвижные игры.		ОФП	
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом 100-150 м.		ОФП	
65	Урок 17. Торможение «упором». Одновременный одношажный ход. Спуски с горы в различных стойках.		ОФП	
66	Урок 18. Одновременный одношажный ход (У). Равномерное передвижение 10-15 мин.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка 1 км. (У) (м и д).		ОФП	
68	Урок 20. Торможение «упором». Спуски с горы в различных стойках. Подвижные игры.		ОФП	
69	Урок 21. Контрольная работа по теме «Лыжная подготовка».		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
71	Урок 23. ОРУ. Остановка в 2 шага. Прыжки через скакалку. Под. игры.		ОФП	
72	Урок 24. ОРУ. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Круговая тренировка. Эстафеты с мячом.		ОФП	
73	Урок 25. ОРУ. Остановка в 2 шага. Бег из разных исходных положений. Учебная игра по упрощённым правилам.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Передача мяча после 2 шагов. Развитие силовых способностей. Учебная игра.		ОФП	
75	Урок 27. Перемещение в стойке баскетболиста. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		ОФП	
76	Урок 28. ОРУ. Ведение мяча. Передача мяча после 2 шагов. Эстафеты.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
78	Урок 30. ОРУ. Бросок мяча в кольцо после 2 шагов. Передача мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. ОРУ, Верхняя передача мяча. Бросок баскетбольного мяча сидя (У). Пионербол.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ, Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прыжки через скакалку. Пионербол.		ОФП	
81	Урок 3. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Стр. упражнения. Верхняя передача мяча со сменой мест. Челночный бег. Пионербол.		ОФП	
83	Урок 5. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей. Пионербол		ОФП	

	с элементами волейбола.			
84	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча сверху. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
85	Урок 7. ОРУ. Приём мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками (У). Развитие быстроты. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
87	Урок 9. ОРУ. Нижняя прямая подача (У). Развитие силовых способностей. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
89	Урок 11 ОРУ. Стр. упр. Верхняя передача мяча 2 руками. Нижняя прямая подача. Подвижные игры.		ОФП	
90	Урок 12. Приём мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжок в высоту «перешагивание». Подвижные игры.		ОФП	
92	Урок 14.ОРУ. Прыжковые упражнения. «Низкий старт». Прыжок в высоту. Развитие быстроты.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. «Высокий старт» (У). Прыжок в высоту. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Прыжок в высоту «перешагивание» (У). Бег 30 м. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
95	Урок 17. ОРУ. Метание мяча на дальность. Бег 30 м. (У). Подвижные игры.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. «Низкий старт». Бег 60 м.(У).Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 3 шагов. Бег 1 км. (У).		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ Беговые упражнения. «Низкий старт». Метание мяча на дальность (У). Подвижные игры.		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. «Низкий старт» (У). Эстафетный бег. Подвижные игры.		ОФП	
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Равномерный бег 5-7 мин.		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ Стр. упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег 1500 м. (У).		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ, Беговые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 6 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
<b>1</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>21</b>
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	<b>3</b>
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	<b>3</b>
1.3	На освоение техники ведения мяча	<b>4</b>
1.4	На освоение техникой бросков мяча	<b>3</b>
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	<b>3</b>
1.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	<b>3</b>
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	<b>4</b>
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>2</b>
2.4	На освоение техники подачи	<b>2</b>
2.5	На освоение техники нападающего удара	<b>2</b>
2.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
3.1	На освоение строевых упражнений	<b>2</b>
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	<b>3</b>
3.3	На совершенствование висов и упоров	<b>3</b>
3.4	На освоение опорных прыжков	<b>3</b>
3.5	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>
3.6	На развитие координационных способностей	<b>3</b>
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	<b>8</b>
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	<b>8</b>
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>6</b>
4.4	На развитие двигательных способностей	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
5.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>9</b>
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	<b>6</b>
5.3	На развитие физических качеств	<b>6</b>



## Поурочное планирование 6класс

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Равномерный бег 800 м.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Развитие быстроты:30 м. Подвижные игры.		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт» (У). Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Бег 30-60 м (У). Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
5	Урок 5.ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости 5 мин.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега (У). Эстафеты.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов. Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Метание мяча с 3 шагов. Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Развитие выносливости.		ОФП	
12	Урок 12 ОРУ. Беговые упр. Кросс 1500 м (У).		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
14	Урок 14.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту. Полоса препятствий.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в горизонтальную цель (У). Прыжок в высоту. Подвижные игры.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ. Повороты в стойке баскетболиста. Ведение мяча. Эстафеты.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Повороты в стойке баскетболиста. Остановка в 2 шага. Ведение мяча. Подвижные игры.		ОФП	
19	Урок 19. ОРУ. Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ. Повороты в стойке баскетболиста (У). Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага. Бросок в кольцо после ведения. Развитие быстроты.		ОФП	

22	Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Передача мяча после 2 шагов. Учебная игра.		ОФП	
23	Урок 23. ОРУ. Передача мяча после 2 шагов. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		ОФП	
24	Урок 24. ОРУ. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в движении (У). Подвижные игры		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Беговые упр. Передача мяча в движении (после 2 шагов). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Передача мяча в движении (после 2 шагов). Бросок мяча в кольцо. Подвижные игры.		ОФП	
27	Урок 27. ОРУ. Круговая тренировка. Баскетбол.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. ОРУ. Т/Б на занятиях по гимнастике. Акробатика. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ. С/у. Упр. по акробатике. Лазание по канату. Подвижные игры.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ с гим. палкой. Акробатика. Перекладина. Прыжки через скакалку.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. С/у. Акробатика . Упр. на перекладине. П/и.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ. Перестроения . Акробатика. Упр. на перекладине. Эстафеты.		ОФП	
33	Урок 6. ОРУ. Перестроения. Акробатика. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Перекладина.		ОФП	
34	Урок 7. ОРУ. С/у. Акробатика (У). Перекладина. Упр. на бревне. П/и.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. С/у. перекладина (У). Бревно (У). Упр. со скакалкой на 32 счёта.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Перестроения. Упр. на брусьях. Упр. со скакалкой на 32 счёта.		ОФП	
37	Урок 10. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Эстафеты.		ОФП	
38	Урок 11. ОРУ. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Подвижные игры.		ОФП	
39	Урок 12. ОРУ. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта (У). Опорный прыжок через козла. Эстафеты.		ОФП	
40	Урок 13. ОРУ. Упр. на брусьях. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		ОФП	
41	Урок 14 ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		ОФП	
42	Урок 15. ОРУ. Упр на брусьях (У). Опорный прыжок. Эстафеты.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ. С/у. Опорный прыжок через кола (У). Прыжки через длинную скакалку.		ОФП	
44	Урок 17. ОРУ. С/у. Круговая тренировка. Подвижные игры.		ОФП	
45	Урок 18. Тесты по теоретической подготовке (У).		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ. Оп.прыжок через козла. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	

47	Урок 20. ОРУ. Оп.пр. через козла. Лазание по канату. Развитие быстроты.		ОФП	
48	Урок 21. ОРУ. Опорн.рыжки через козла. Лазание по канату (У). Бег 4 мин.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Имитационные упр. лыжных ходов. Подвижные игры.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упр. лыжных ходов. Развитие силовых способностей. Баскетбол.		ОФП	
51	Урок 3. Равномерное передвижение на лыжах 15-20 мин. Спуски с горы в различных стойках.		ОФП	
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы. Эстафеты.		ОФП	
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		ОФП	
54	Урок 6.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование техники спусков. Развитие быстроты: 3х70 м.		ОФП	
55	Урок 7. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости 15 мин. Подвижные игры.		ОФП	
56	Урок 8. Одновременный бесшажный ход (У). Повороты переступанием в движении. Развитие быстроты: 3х150 м.		ОФП	
57	Урок 9. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием на склоне. Подвижные игры.		ОФП	
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на склоне. Спуски с горы.		ОФП	
59	Урок 11. Повороты переступанием на склоне. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». П/и.		ОФП	
60	Урок 12. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на склоне (У). Торможение «плугом». Равномерное передвижение 10 мин.		ОФП	
61	Урок 13.Одновременный одношажный ход (У). Торможение «плугом», «упором». Подвижные игры.		ОФП	
62	Урок 14. Торможение «плугом», «упором». Совершенствование техники спусков. Эстафеты.		ОФП	
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», «упором». Развитие выносливости.		ОФП	
64	Урок 16. Торможение «плугом», «упором» (У). Совершенствование техники одновременных ходов. Подвижные игры.		ОФП	
65	Урок 17.Развитие выносливости на дистанции 2,5-3 км. Совершенствование техники спусков.		ОФП	
66	Урок 18. Попеременный двухшажный ход (У). Повороты переступанием на склоне. Эстафеты.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка на 2 км. (м и д) (У).		ОФП	
68	Урок 20.Спуски с горы (У). Повороты переступанием на склоне. Эстафеты.		ОФП	
69	Урок 21. Контрольная работа по теме: лыжная подготовка.		ОФП	

<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Баскетбол.		ОФП	
71	Урок 23. ОРУ. Элементы баскетбола. Бег из разных исходных положений. Учебная игра.		ОФП	
72	Урок 24. ОРУ. Передачи мяча после ведения. Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты.		ОФП	
73	Урок 25. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Баскетбол.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Развитие силовых способностей.		ОФП	
75	Урок 27. ОРУ. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
76	Урок 28. ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Передачи мяча после ведения. Баскетбол.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Обманные движения. Развитие быстроты.		ОФП	
78	Урок 30. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча после ведения. Обманные движения. Учебная игра.		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. ОРУ. Круговая тренировка. Пионербол.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ. С/у. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
81	Урок 3. ОРУ. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прыжковые упр. для развития силы ног.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Передача и приём мяча сверху в волейболе. Нижняя передача мяча. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		ОФП	
85	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Пионербол с 18.04 элементами волейбола.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Передачи мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие силовых способностей.		ОФП	
87	Урок 9. ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками (У). Нижняя прямая подача через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
89	Урок 11 ОРУ. Прыжковые упр. Нижняя прямая подача через сетку (У). Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
90	Урок 12. ОРУ. Беговые упр. Передача мяча снизу двумя руками (У). Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег.		ОФП	

92	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча в цель (У). П/и.		ОФП	
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Бег 800 м.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Развитие быстроты: 4х30 м.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. «Низкий старт» (У). Бег 60 м х 2р. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Бег 30-60 м (У). Метание мяча с 5 шагов. Развитие выносливости 6 мин.		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега (У). Подвижные игры.		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Развитие выносливости 7 мин.		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность (У). Полоса препятствий.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег 1500 м. (У).		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Круговая тренировка.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 7 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
<b>1</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>12</b>
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	<b>6</b>
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	<b>3</b>
1.3	На освоение техники ведения мяча	<b>4</b>
1.4	На освоение техникой бросков мяча	<b>3</b>
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	<b>3</b>
1.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>15</b>
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	<b>3</b>
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	<b>4</b>
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>2</b>
2.4	На освоение техники подачи	<b>2</b>
2.5	На освоение техники нападающего удара	<b>2</b>
2.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
3.1	На освоение строевых упражнений	<b>2</b>
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	<b>3</b>
3.3	На совершенствование висов и упоров	<b>3</b>
3.4	На освоение опорных прыжков	<b>3</b>
3.5	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>
3.6	На развитие координационных способностей	<b>3</b>
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	<b>8</b>
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	<b>8</b>
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>6</b>
4.4	На развитие двигательных способностей	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
5.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>8</b>
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	<b>7</b>
5.3	На развитие физических качеств	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>6</b>

# Поурочное планирование

## 7 класс

№ п/п	Разделы и темы	Всего часо в	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Низкий старт». Эстафеты.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Равномерный бег 800 м.		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт» (У). Метание мяча с 5 шагов. Бег 60 м. Подвижные игры.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 30-60 м. (У). Подвижные игры.		ОФП	
5	Урок 5.ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Равномерный бег 1 км.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Эстафетный бег. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м. (У).		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Строевые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча 150 г. (У). Эстафетный бег.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости 8-10 мин.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Беговые упр. Бег 1500 м. (У).		ОФП	
12	Урок 12.ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег (У).		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Строевые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча в цель. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Круговая тренировка. Подвижные игры.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Строевые упр. Метание мяча в цель (У). Подвижные игры.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке. (У). Баскетбол.		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр.Элементы баскетбола. Эстафеты с мячом.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр.Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Прыжки через скакалку 2х1 мин.		ОФП	
19	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Остановка в 2 шага. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижные игры.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча. Учебная игра.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Остановка в 2 шага. Передача мяча в движении. Бросок в кольцо в движении. Учебная игра.		ОФП	
22	Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Передача мяча в		ОФП	

	движении. Штрафной бросок. Учебная игра.			
23	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Штрафной бросок. Прыжки через длинную скакалку.		ОФП	
24	Урок 24.ОРУ. Передачи мяча со сменой мест (У). Бросок в кольцо в движении. Тактика свободного нападения. Эстафеты.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Бросок в кольцо в движении (У). Ведение мяча с обводкой препятствий. Обманные движения. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Ведение мяча с обводкой препятствий. Передачи мяча в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра.		ОФП	
27	Урок 27.ОРУ, Обманные движения. Передачи мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Игры.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Прыжки через скакалку.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ с гим. палкой. Строевые упр. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Акробатика. Лазание по канату. Игры.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Перекладина (м), бревно (д). Прыжки. Эстафеты.		ОФП	
33	Урок 6. ОРУ. Перестроения. Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 мин. (У). Эстафеты.		ОФП	
34	Урок 7. ОРУ. Строевые упр.Акробатика (У). Перекладина (м), бревно (д).		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ на осанку. Перекладина (м), бревно (д) (У). Упр. со скакалкой.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Строевые упр. Упр на брусках. Упр. со скакалкой. Лазание по канату.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ. Упр. со скакалкой (У), Упр на брусках. Лазание по канату.		ОФП	
38	Урок 11. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Упр на брусках. Лазание по канату (У).		ОФП	
39	Урок 12. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Брусья. Опорный прыжок.		ОФП	
40	Урок 13. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта. Брусья. Опорный прыжок.		ОФП	
41	Урок 14 ОРУ. Вольные упр. с гимнастической палкой на 32 счёта (У). Опорный прыжок.		ОФП	
42	Урок 15.ОРУ. Брусья. Опорный прыжок. Подвижные игры.		ОФП	
43	Урок 16.ОРУ. Строевые упр. Брусья (м и д) (У). Лазание по канату. Игры		ОФП	
44	Урок 17. ОРУ. Опорный прыжок. Круговая		ОФП	



	тренировка. Эстафеты.			
45	Урок 18. ОРУ. Опорный прыжок (У). Подвижные игры.		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ. Строевые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
47	Урок 20. Контрольная работа по теме: гимнастика.		ОФП	
48	Урок 21. ОРУ. Круговая тренировка. Эстафеты.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Имитационные упр. лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упр. лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
51	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. Имитационные упр. лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		ОФП	
53	Урок 5. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры.		ОФП	
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Равномерное передвижение 15 мин.		ОФП	
55	Урок 7. Одновременный одношажный ход. Развитие быстроты: 3х100 м. Спуски с горы.		ОФП	
56	Урок 8. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (У). Повороты переступанием на спуске.		ОФП	
57	Урок 9. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		ОФП	
58	Урок 10. Одновременный одношажный ход (У). Подъём по склону скользящим шагом. Развитие выносливости.		ОФП	
59	Урок 11. Подъём по склону скользящим шагом. Повороты переступанием на спуске. (У), Подвижные игры.		ОФП	
60	Урок 12. Подъём по склону скользящим шагом (У). Торможение «упором». Эстафеты.		ОФП	
61	Урок 13. Торможение «упором», «плугом». Развитие выносливости 15 мин.		ОФП	
62	Урок 14. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона.		ОФП	
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход (У). Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона. Подвижные игры.		ОФП	
64	Урок 16. Торможение «упором», «плугом». Преодоление неровностей склона.		ОФП	
65	Урок 17. Торможение «упором», «плугом» (У). Переменная тренировка 1-1,5 км. Подвижные игры.		ОФП	
66	Урок 18. Преодоление неровностей склона. Поворот «упором». Эстафеты.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка 2 км. (м и д) (У).		ОФП	
68	Урок 20. Поворот «упором». (У). Преодоление спусков различной крутизны.		ОФП	

69	Урок 21.Контрольная работа по теме: Лыжная подготовка.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22.ОРУ. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
71	Урок 23.ОРУ. Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол.		ОФП	
72	Урок 24.ОРУ. Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
73	Урок 25. ОРУ. Прыжковые упр. Передача мяча сверху 2 руками. Приём мяча снизу. Развитие быстроты.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
75	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упр. Передача мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Развитие силовых способностей.		ОФП	
76	Урок 28. ОРУ. Беговые упр. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. Прыжковые упр. Верхняя передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Эстафеты.		ОФП	
78	Урок 30.ОРУ.Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>6</b>		
79	Урок 1. ОРУ. Прыжковые упр. Передача мяча с верху 2 руками (У). Подача мяча через сетку. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ. Беговые упр. Приём мяча снизу. Передача мяча снизу 2 руками. ОФП.		ОФП	
81	Урок 3. ОРУ. Прыжковые упр. Передача мяча снизу 2 руками (У). Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Подача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Подвижные игры.		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча со сменой мест. Приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Беговые упр. Нижняя прямая подача (У). Пионербол с элементами волейбола.		ОФП	
<b>Элементы единоборств</b>		<b>6</b>		
85	Урок 7.Т/Б и правила поведения на уроках единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. П/и «Бой петухов» .ОФП. СФП.		ОФП	
86	Урок 8. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга». П/и «Бой петухов».		ОФП	
87	Урок 9. Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. П/и «Бой петухов».		ОФП	
88	Урок 10. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Упражнения в парах.		ОФП	

	Силовые упражнения и единоборства в парах. П/и «Вытаскивание из круга». ОФП. СФП.			
89	Урок 11 Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Единоборства в парах. П/и «Часовые и разведчики», «перетягивание в парах».		ОФП	
90	Урок 12 Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Единоборства в парах. Силовые упражнения. Подведение итогов .		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Развитие быстроты: 4х20 м.		ОФП	
92	Урок 14. ОРУ. Строевые упр. «Низкий старт». Прыжок в высоту с разбега. Развитие выносливости: бег 6 мин.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт» (У). Прыжок в высоту с разбега. Развитие выносливости: бег 6 мин.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в высоту с разбега (У). Метание мяча с 5 шагов разбега. Подвижные игры.		ОФП	
95	Урок 17. ОРУ. Строевые упр. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег 30-60 м. (У). ). Метание мяча с 5 шагов разбега. Подвижные игры.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 7 мин.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов разбега. Бег 1000 м (У).		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8 мин.		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча 150 г. (У). Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Бег 1500 м (У).		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега (У). Развитие силовых способностей.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Прыжковые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 8 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
<b>1</b>	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>12</b>
1.1	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	<b>2</b>
1.2	На освоение ловли и передачи мяча	<b>3</b>
1.3	На освоение техники ведения мяча	<b>3</b>
1.4	На освоение техникой бросков мяча	<b>3</b>
1.5	На освоение индивидуальной техники защиты	<b>3</b>
1.6	На освоение тактики игры	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>
2.1	На овладение техникой передвижений, поворотов и стоек	<b>3</b>
2.2	На освоение техники приема и передачи мяча	<b>4</b>
2.3	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>2</b>
2.4	На освоение техники подачи	<b>2</b>
2.5	На освоение техники нападающего удара	<b>2</b>
2.6	На освоение тактики игры	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
3.1	На освоение строевых упражнений	<b>2</b>
3.2	На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении, с предметами	<b>3</b>
3.3	На совершенствование висов и упоров	<b>3</b>
3.4	На освоение опорных прыжков	<b>3</b>
3.5	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>
3.6	На развитие координационных способностей	<b>3</b>
3.7	На развитие силы и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
4.1	На овладение техникой спринтерского и длительного бега	<b>8</b>
4.2	На овладение техникой прыжков в длину и высоту	<b>8</b>
4.3	На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>6</b>
4.4	На развитие двигательных способностей	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
5.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>8</b>
5.2	На освоение техники поворотов, торможения, подъёмов	<b>7</b>
5.3	На развитие физических качеств	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>9</b>

## Поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие быстроты. ОФП.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Развитие быстроты 4х30-50 м.		ОФП	
3	Урок 3.ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Бег 30-60 м. (У). Равномерный бег 800 м.		ОФП	
4	Урок 4.ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт» (У). Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
5	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Беговые упр. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Эстафетный бег (У). Метание мяча с 5 шагов . Под. игры.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м. (У).		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 5 шагов. Эстафеты.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Равномерный бег 8-10 мин.		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр. Бег 2000 м. (У).		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Метание мяча 150 г. (У). Эстафеты.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Круговая тренировка. Равномерный бег 8-10 мин.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Элементы баскетбола. Прыжки.		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ Прыжковые упр. Элементы баскетбола. Круговая тренировка.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Ведение мяча. Бросок в кольцо после ведения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. ОФП.		ОФП	
19	Урок 19.ОРУ. Ведение мяча. Бросок в кольцо после ведения. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Прыжки через скакалку. Учебная игра.		ОФП	
20	Урок 20.ОРУ. Ведение мяча. Обманные движения. Передачи мяча в движении. Бросок в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		ОФП	
21	Урок 21.ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Штрафной бросок. Учебная игра.		ОФП	
22	Урок 22.ОРУ. Строевые упр. Обманные движения. Передачи мяча в движении. Штрафной бросок (У). Учебная игра.		ОФП	
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Обманные движения		ОФП	

	(У). Передачи мяча в движении. Учебная игра.			
24	Урок 24.ОРУ. Быстрый прорыв 3:2. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
25	Урок 25.ОРУ. Передачи мяча в движении (У). Быстрый прорыв 3:2. Учебная игра.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Строевые упр. Передачи мяча в движении (У). Учебная игра.		ОФП	
27	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упр. Круговая тренировка. Учебная игра.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Акробатика. Эстафеты.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Лазание по канату (У). Прыжки через скакалку.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ Прыжковые упр. Акробатика. Перекладина(м), бревно(д).		ОФП	
33	Урок 6. ОРУ. Строевые упр. Акробатика (У). Прыжки через скакалку.		ОФП	
34	Урок 7.ОРУ.Беговые упр. Перекладина(м), бревно(д). Прыжки через скакалку (У).		ОФП	
35	Урок 8. Строевые упр. Перекладина(м), бревно(д). Развитие силовых способностей.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Перекладина (У), бревно (У). Эстафеты.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ. Строевые упр. Упр. на брусках. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Эстафеты.		ОФП	
38	Урок 11. Упр. на брусках. Упр. с гимнастической палкой на 32 счёта под музыку. Упр. на брусках. Упр. со скакалкой (У).		ОФП	
39	Урок 12. Упр. с гимнастической палкой на 32 счёта под музыку. Упр. на брусках. Круговая тренировка.		ОФП	
40	Урок 13. Упр. с гимнастической палкой на 32 счёта под музыку (У). Опорный прыжок. Эстафеты.		ОФП	
41	Урок 14.ОРУ. Стр. упр. Упр. на брусках (У). Опорный прыжок.		ОФП	
42	Урок 15.ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты.		ОФП	
44	Урок 17. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.		ОФП	
45	Урок 18. ОРУ. Стр. упр. Опорный прыжок (У). Эстафеты.		ОФП	
46	Урок 19.ОРУ. Беговые упр. Круговая тренировка. Под. игры.		ОФП	
47	Урок 20.Контрольная работа по теме: «Гимнастика».		ОФП	
48	Урок 21.ОРУ. Опорный прыжок. Лазание по канату. Под. игры.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		

<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Баскетбол.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упр. лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
51	Урок 3. ОРУ. Прыжковые упр. Имитационные упр. лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
52	Урок 4. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		ОФП	
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Равномерное передвижение.		ОФП	
54	Урок 6. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Спуски.		ОФП	
55	Урок 7. Торможение «упором», «плугом». Развитие быстроты 3х150 м.		ОФП	
56	Урок 8. Совершенствование техники одновременных ходов. Развитие выносливости 15 мин.		ОФП	
57	Урок 9. Техника одновременных ходов (У). Повороты переступанием на спуске. Эстафеты.		ОФП	
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход. Торможение «упором», «плугом». Спуски с горы .		ОФП	
59	Урок 11. Повороты переступанием на спуске. Преодоление бугров и впадин на спуске. Эстафеты (200 м.)		ОФП	
60	Урок 12. Повороты переступанием на спуске (У). Преодоление бугров и впадин на спуске. Попеременный двухшажный ход.		ОФП	
61	Урок 13. Развитие выносливости: равномерное передвижение 3-4 км.		ОФП	
62	Урок 14. Торможение «упором», «плугом» (У). Преодоление неровностей склона. Эстафеты.		ОФП	
63	Урок 15. Преодоление бугров и впадин на спуске (У). Повороты «упором».		ОФП	
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Переменная тренировка 1,5-2 км.		ОФП	
65	Урок 17. Попеременный двухшажный ход (У). Повороты «упором». Эстафеты (200 м.)		ОФП	
66	Урок 18. Повороты «упором». Спуски с горы различной крутизны.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка 3 км (ю и д).		ОФП	
68	Урок 20. Контрольная работа по теме: лыжная подготовка.		ОФП	
69	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
<b>Элементы единоборств</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. Т/Б и правила поведения на уроках единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. П/и «Бой петухов». ОФП. СФП.		ОФП	
71	Урок 23. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга». П/и «Бой петухов».		ОФП	
72	Урок 24. Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах овладение приемами страховки.		ОФП	

	Захваты рук и туловища. П/и «Бой петухов».			
73	Урок 25. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Захваты рук и туловища. Упражнения в парах. Силовые упражнения. Единоборства в парах. ОФП. СФП.		ОФП	
74	Урок 26. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Единоборства в парах. П/и «Часовые и разведчики», «перетягивание в парах».		ОФП	
75	Урок 27. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Единоборства в парах. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга».		ОФП	
76	Урок 28. Захваты рук и туловища. Упражнения в парах. Силовые упражнения. Единоборства в парах. ОФП. СФП.		ОФП	
77	Урок 29. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга».		ОФП	
78	Урок 30. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Единоборства в парах. Силовые упражнения. Подведение итогов .		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. ОРУ. Передачи мяча. Приём мяча снизу. ОФП.		ОФП	
80	Урок 2. . ОРУ. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра		ОФП	
81	Урок 3. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча. Приём мяча снизу.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Эстафеты.		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра		ОФП	
84	Урок 6. Приём мяча после подачи. Подача мяча через сетку. Учебная игра.		ОФП	
85	Урок 7. ОРУ. Подача мяча через сетку. Верхняя, нижняя передача мяча (У). Учебная игра.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Приём после подачи в зону 3. Подача мяча через сетку. ОФП.		ОФП	
87	Урок 9. Строевые упр. Приём мяча снизу (У). Нападающий удар. Учебная игра.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. Подача мяча через сетку (У). Нападающий удар. Эстафеты.		ОФП	
89	Урок 11. ОРУ. Нападающий удар. Приём после в зону 3. Учебная игра.		ОФП	
90	Урок 12. РОУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке. Учебная игра.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Развитие быстроты.		ОФП	



92	Урок 14.ОРУ. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Бег 1 км.		ОФП	
93	Урок 15.ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега. Кросс 10 мин.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
95	Урок 17. . ОРУ. «Низкий старт» (У). Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
96	Урок 18.ОРУ. Беговые упр. Бег 30-60 м. (У). ). Метание мяча на дальность.		ОФП	
97	Урок 19.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
98	Урок 20.ОРУПрыжок в длину с разбега (У). Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.		ОФП	
99	Урок 21.ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м. (У). Подвижные игры.		ОФП	
100	Урок 22.ОРУ. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег 10 мин.		ОФП	
101	Урок 23.ОРУ. Метание мяча 150 г. (У). Эстафетный бег.		ОФП	
102	Урок 24.ОРУ. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Равномерный бег 10 мин.		ОФП	
103	Урок 25.ОРУ. Строевые упр. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.		ОФП	
104	Урок 26.ОРУ. Беговые упр. Бег 2000 м. (У).		ОФП	
105	Урок 27.ОРУ. Эстафетный бег. Круговая тренировка. Подвижные игры.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 9 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
1	<b>БАСКЕТБОЛ</b>	<b>12</b>
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	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>
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	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>21</b>
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	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
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	7
5	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
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

6	<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>9</b>
---	-----------------------------	----------

## Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. «Низкий старт». Развитие быстроты: 3х40-50 м. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1км.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1,5км.		ОФП	
5	Урок 5.ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт» (У). Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Беговые упр.Бег 60 м. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30-60 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1 км.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30-60 м. (У). Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 1,5 км.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Прыжок в длину с разбега (У).		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. (У).		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча с 5 шагов. Бег 1000 м. (У).		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с5 шагов. Эстафетный бег.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Бег 2000 м. (У).		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафетный бег.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
17	Урок 17 ОРУ. Беговые упр. Элементы баскетбола. Развитие выносливости бег 6-8 мин.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование ведения мяча. Бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.		ОФП	
19	Урок 19 ОРУ. Прыжковые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
20	Урок 20 . ОРУ. Беговые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Учебная игра.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Бросок в кольцо в		ОФП	

	прыжке. Развитие силовых способностей.			
22	Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.		ОФП	
23	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Бросок в кольцо в прыжке. Обманные движения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. Учебная игра.		ОФП	
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Бросок в кольцо после ведения. Передачи мяча в движении. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5. Учебная игра.		ОФП	
26	Урок 26. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Учебная игра.		ОФП	
27	Урок 27. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Учебная игра.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. ОРУ. Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Развитие силовых способностей.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ. С/у. Акробатика. Перекладина (м и д). Эстафеты.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ. С/у. Акробатика. Перекладина (м и д). Развитие силовых способностей.		ОФП	
31	Урок 4. Вольные упражнения на 32 счёта. Акробатика. Упр. на перекладине.		ОФП	
32	Урок 5. Вольные упражнения на 32 счёта. Акробатика (У). Прыжки через скакалку.		ОФП	
33	Урок 6. Вольные упражнения на 32 счёта (У). Упр. на перекладине. Развитие быстроты.		ОФП	
34	Урок 7. ОРУ. Упр. на перекладине (У). Упр. на брусках. Прыжки через скакалку.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. Упр. на брусках. Прыжки через скакалку за 1 мин. (У). Развитие силовых способностей.		ОФП	
36	Урок 9. Вольные упр. с гимнастической палкой. Упр. на брусках. Эстафеты.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ. Вольные упр. с гимнастической палкой (У). Упр. на брусках.		ОФП	
38	Урок 11. ОРУ. Упр. на брусках. Опорный прыжок. Лазание по канату.		ОФП	
39	Урок 12. ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 мин. (У). Развитие силовых способностей. Эстафета.		ОФП	
40	Урок 13. ОРУ. Акробатика. Упр. на перекладине. Развитие гибкости.		ОФП	
41	Урок 14. Акробатика. Прыжки через скакалку. Развитие координации.		ОФП	
42	Урок 15. ОРУ. Упр. на брусках. Опорный прыжок. Лазание по канату.		ОФП	
43	Урок 16. Упр. на брусках (У). Опорный прыжок. Лазание по канату.		ОФП	

44	Урок 17. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Развитие силы. Эстафеты.		ОФП	
45	Урок 18. ОРУ. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Эстафеты.		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ. С/У. Опорный прыжок . Лазание по канату.		ОФП	
47	Урок 20. ОРУ. С/У. Опорный прыжок (У). Лазание по канату		ОФП	
48	Урок 21. Контрольная работа по теме: гимнастика		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Баскетбол.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Баскетбол.		ОФП	
51	Урок 3. Равномерное передвижение 15-20 мин. Совершенствование техники преодоления спусков.		ОФП	
52	Урок 4. Попеременный двухшажный ход. Развитие быстроты: 3х150 м. Развитие выносливости.		ОФП	
53	Урок 5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафеты.		ОФП	
54	Урок 6. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.		ОФП	
55	Урок 7. Подъём по склону скользящим шагом. Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.		ОФП	
56	Урок 8. Подъём по склону скользящим шагом (У). Развитие быстроты: 3х200 м. Спуски с горы.		ОФП	
57	Урок 9. Одновременный бесшажный ход (У). Торможение на спуске. Равномерное передвижение 3 км.		ОФП	
58	Урок 10. Попеременный двухшажный ход (У). Торможение на спуске. Эстафеты.		ОФП	
59	Урок 11. Торможение на спуске (У). Повороты переступанием на спуске.		ОФП	
60	Урок 12. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км .		ОФП	
61	Урок 13. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.		ОФП	
62	Урок 14. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.		ОФП	
63	Урок 15. Попеременный четырехшажный ход.(У). Переход с попеременных ходов на одновременные.		ОФП	
64	Урок 16. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		ОФП	
65	Урок 17. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		ОФП	
66	Урок 18. Преодоление контруклона (У). Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		ОФП	
67	Урок 19. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		ОФП	
68	Урок 20. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		ОФП	

69	Урок 21. Лыжная гонка на 3 км (м и д). (У).		ОФП	
<b>Элементы единоборств.</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. Т/Б и правила поведения на уроках единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. П/и «Бой петухов». ОФП. СФП.		ОФП	
71	Урок 23. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга». П/и «Бой петухов».		ОФП	
72	Урок 24. Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах овладение приемами страховки. Захваты рук и туловища. П/и «Бой петухов».		ОФП	
73	Урок 25. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Захваты рук и туловища. Упражнения в парах. Силовые упражнения. Единоборства в парах. ОФП. СФП.		ОФП	
74	Урок 26. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Единоборства в парах. П/и «Часовые и разведчики», «перетягивание в парах».		ОФП	
75	Урок 27. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Единоборства в парах. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга».		ОФП	
76	Урок 28. Захваты рук и туловища. Упражнения в парах. Силовые упражнения. Единоборства в парах. ОФП. СФП.		ОФП	
77	Урок 29. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. П/и «Выталкивание из круга».		ОФП	
78	Урок 30. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Единоборства в парах. Силовые упражнения. Подведение итогов .		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. ОРУ. Прыжковые упр. передачи мяча в волейболе. Круговая тренировка. Эстафеты.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Приём и передача мяча в волейболе. Развитие быстроты.		ОФП	
81	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. Одиночный блок. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в волейболе (У). Верхняя прямая подача. Учебная игра		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Верхняя прямая подача (У). Одиночный блок. Приём мяча после подачи.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		ОФП	

85	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Нападающий удар. Одиночный блок. Учебная игра.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Одиночный блок (У). Приём мяча после подачи. Учебная игра.		ОФП	
87	Урок 9. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.		ОФП	
88	Урок 10. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Учебная игра.		ОФП	
89	Урок 11. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.		ОФП	
90	Урок 12. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в защите. Учебная игра.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13 ОРУ. Беговые упр. «Низкий старт». Метание мяча с 5 шагов. Равномерный бег 5-6 мин.		ОФП	
92	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 5 шагов. Развитие быстроты 4х60 м.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Бег 30-60 м. (У). Метание мяча на дальность, на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие выносливости.		ОФП	
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. (У).		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Эстафеты.		ОФП	
98	Урок 20. Бросок набивного мяча 3кг (ю) , 2кг( д) двумя руками из различных исходных положений.		ОФП	
99	Урок 21. Бросок набивного мяча 3кг(ю), 2кг(д) двумя руками из различных исходных положений (У).		ОФП	
100	Урок 22. Развитие быстроты 4х60 м. Метание на заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель. (У)		ОФП	
101	Урок 23. Бег с гандикапом, командами, в парах. Кросс 3км.		ОФП	
102	Урок 24. Бег с гандикапом, командами, в парах. Кросс 3км (У).		ОФП	
103	Урок 25. ЗАЧЁТ: Подтягивание (Ю), поднимание туловища за 1 мин. (Д).		ОФП	
104	Урок 26. ЗАЧЁТ: Метание мяча 150 г (Ю и Д)		ОФП	
105	Урок 27. ЗАЧЁТ: Кросс 2000 м (Ю и Д)		ОФП	



## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

### **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 учащихся 1-11 классов. Москва: Просвещение, 2006.