

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств (в т.ч. с использованием ВФСК ГТО), сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Содержание |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Нормы ГТО (легкая атлетика) | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие скоростно-силовых способностей. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Челночный бег 3х10. Эстафеты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Баскетбол. Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Учебная игра. | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Нормы ГТО (гибкость, плаванье) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
|  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).ОФП | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
|  | Эстафеты с . использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Эстафеты с . использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Развитие силовых способностей (упражнения с гантелями и набивными мячами). | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика) |
|  | Развитие силовых способностей (упражнения с гантелями и набивными мячами). | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
|  | Техника безопасности. Нормы ГТО (лыжная подготовка) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременный бесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Одновременный бесшажный ход | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение налыж ах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение налыж ах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение налыж ах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Волейбол. Стойка игрока. | Специальная физическая подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Перемещение в стойке. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Нормы ГТО (легкая атлетика). | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие скоростно-силовых способностей. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Футбол. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Ведение мяча по прямой. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Остановка мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Игры по правилам. |
|  | Баскетбол. Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Перемещение в стойке игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Остановка в два шага и прыжком. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. Нормы ГТО (легкая атлетика) | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Развитие скорости. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. |
|  | Развитие скорости. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. |
|  | Развитие скорости, координации. Челночный бег 3х10 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Челночный бег 3х10. Эстафеты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Баскетбол. Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Учебная игра. | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Нормы ГТО (гибкость, плаванье, силовые упражнения). | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Гимнастические на бревне. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Опорный прыжок чрез козла. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на бревне и перекладине. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
|  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).ОФП. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Развитие силовых способностей. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика) |
|  | Развитие силовых способностей. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
|  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Нормы ГТО ( лыжная подготовка). | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Волейбол. Стойка игрока. | Специальная физическая подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Перемещение в стойке. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормы ГТО (легкая атлетика).  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. |
|  | Кросс до 15 минут. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Футбол. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Ведение мяча по прямой. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Остановка мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Игры по правилам. |
|  | Баскетбол. Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Перемещение в стойке игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Остановка в два шага и прыжком. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормы ГТО (легкая атлетика)  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Развитие скорости. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. |
|  | Развитие скорости. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. |
|  | Развитие скорости, координации. Челночный бег 3х10 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Челночный бег 3х10. Эстафеты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Баскетбол. Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Остановка в два шага. Повороты без мяча и с мячом. | Техника движений и ее основные показатели.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Учебная игра. | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Нормы ГТО (гибкость, развитие силы, плаванье) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Гимнастические на бревне. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Опорный прыжок чрез козла. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на бревне и перекладине. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
|  | Опорный прыжок через коня. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Развитие силовых способностей. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика) |
|  | Развитие силовых способностей. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
|  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Нормы ГТО (лыжная подготовка). | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Сочетание лыжных ходов. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Прохождение дистанции до2,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Волейбол. Стойка игрока. | Специальная физическая подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Перемещение в стойке. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Прием м мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Нижняя прямая подача в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Передача мяча через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормы ГТО (легкая атлетика)  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Измерение резервов организма. |
|  | Кросс до 15 минут. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Футбол. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Ведение мяча по прямой. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Остановка мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Измерение резервов организма. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Игры по правилам. |
|  | Баскетбол. Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Перемещение в стойке игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Остановка в два шага и прыжком. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормы ГТО (легкая атлетика).  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Развитие скорости. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. |
|  | Развитие скорости. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. |
|  | Развитие скорости, координации. Челночный бег 3х10 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Челночный бег 3х10. Эстафеты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Позиционное нападение и личная защита. | Техника движений и ее основные показатели.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Позиционное нападение и личная защита. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Взаимодействие двух игроков | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Взаимодействие двух игроков | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Игра по правилам | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Игра по правилам | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Нормы ГТО (гибкость, развитие силовых способностей, стрельба). | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Гимнастические на бревне. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Опорный прыжок чрез козла. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на бревне и перекладине. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
|  | Опорный прыжок через коня. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Развитие силовых способностей. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика) |
|  | Развитие силовых способностей. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
|  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Нормативы ГТО (лыжная подготовка) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Одновременный одношажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременный одношажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Торможение и поворот «плугом». | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Торможение и поворот «плугом». | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Прохождение дистанции до 4,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Игры на лыжах. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Волейбол. Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по упрощенным правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Нижняя прямая подача в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Нижняя прямая подача в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормативы ГТО (легкая атлетика).  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Прыжки в высоту. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в высоту. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Измерение резервов организма. |
|  | Кросс до 15 минут. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Футбол. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Ведение мяча по прямой. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Остановка мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Измерение резервов организма. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Игры по правилам. |
|  | Баскетбол. Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Взаимодействие двух игроков. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по упрощенным правилам | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Нападение быстрым прорывом. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормативы ГТО (легкая атлетика).  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Развитие скорости. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. |
|  | Развитие скорости. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. |
|  | Развитие скорости, координации. Челночный бег 3х10 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. Бег 30-60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). |
|  | Кросс до 15 минут, с препятствиями на местности. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) |
|  | Челночный бег 3х10. Эстафеты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Позиционное нападение и личная защита. | Техника движений и ее основные показатели.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Позиционное нападение и личная защита. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Взаимодействие двух игроков | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. |
|  | Взаимодействие двух игроков | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
|  | Игра по правилам | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Игра по правилам | Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Нормативы ГТО ( гибкость, силовые упражнения, стрельба) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | ОРУ без предметов на месте | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Акробатические упражнения | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Лазанье по канату. Подтягивание - мальчики, упражнения в висах - девочки. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
|  | Гимнастические на бревне. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Опорный прыжок чрез козла. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на перекладине и брусьях. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
|  | Гимнастические упражнения на бревне и перекладине. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |
|  | Опорный прыжок через коня. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. |
|  | Развитие силовых способностей. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика) |
|  | Развитие силовых способностей. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
|  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Нормативы ГТО (лыжная подготовка) | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Одновременный одношажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременный одношажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами |
|  | Одновременныйбесшажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Попеременный двушажный ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Коньковый ход. | Лыжные гонки:передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости, координации). |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Подъемы и спуски под уклон. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Торможение и поворот «плугом». | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
|  | Торможение и поворот «плугом». | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Прохождение дистанции до 4,5 км. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Передвижение на лыжах до 4,5 км с равномерной скоростью. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Игры на лыжах. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, выносливости). Специальная физическая подготовка. |
|  | Волейбол. Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
|  | Передача мяча над собой. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Отбивание мяча кулаком через сетку. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по упрощенным правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Верхняя подача мяча. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Нижняя прямая подача в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Нижняя прямая подача в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Игра по правилам. | Специальная физическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Нормативы ГТО (легкая атлетика).  Бег в равномерном темпе 15-20 минут. | Физическая культура в современном обществе. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Легкая атлетика: беговые упражнения |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Легкая атлетика: беговые упражнения.  Прыжковые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 30 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Бег с ускорением. Бег 60 метров. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
|  | Овладение техникой спринтерского бега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Прыжки в высоту. | Прыжковые упражнения. |
|  | Прыжки в высоту. | Прыжковые упражнения. Измерение резервов организма. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | Упражнения в метании малого мяча. |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Метание мяча на дальность в коридор 5-6 метров | Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди. | Общефизическая подготовка. |
|  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками снизу вперед. | Общефизическая подготовка. Измерение резервов организма. |
|  | Кросс до 15 минут. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. |
|  | Футбол. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. |
|  | Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Ведение мяча по прямой. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. |
|  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. |
|  | Остановка мяча. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Измерение резервов организма. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры футбол. Игры по правилам. |
|  | Баскетбол. Стойка игрока. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Взаимодействие двух игроков. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по упрощенным правилам | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Нападение быстрым прорывом. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
|  | Игра по правилам. | Техника движений и ее основные показатели.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |