

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Карагаево**

РАССМОТРЕНО:
Протокол заседания
школьного методического
объединения

№ 1 от « 30 » августа 2023
года

Руководитель ШМО

И.И. Умаров

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОБУ СОШ
с.Карагаево

Л.Н. Ахтямова /

« 30 » 08 2023 года

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре**

Класс – 7-9

Преподаватель – Хабибуллин А.Р.

Количество часов всего-102 ч, в неделю 3 ч.

Планирование составлено на основе курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

с.Карагаево
2023-2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	8- 9	2	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.
Углублённый	Авторская	5 - 9	3	Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре для 5-9 классов**

п/п	Название темы	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	8	8	В процессе урока		
	<i>Легкая атлетика</i>	8	10	10	10	10
	<i>Гимнастика</i>	7	10	10	10	10
	<i>Волейбол</i>	7	6	6	6	6
	<i>Лыжная подготовка</i>	18	20	20	20	20
	<i>Баскетбол</i>	8	6	6	6	6
	<i>Футбол</i>	7	6	6	6	6

	<i>ГТО/Легкая атлетика</i>	4	4	10	10	10
	<i>Национальные виды спорта и подвижные игры</i>	30%	30%	30%	30%	30%
	<i>Итого</i>	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование
7 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Плановая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1			Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
2			Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	
3			Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
4			Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	
5			Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	
6+			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800 м.	
7			Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	
8			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормы ГТО.	
9			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 7х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	

10			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11			Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
12			Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	
13			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
14			Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	
15			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16		30.10	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок	

17			ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
18			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
19			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
20			Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21			Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
22			Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	
23			Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости.	
24			Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости. Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков	

			своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	
25			Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	
26			Нижний прием мяча после перемещения вперед и назад, вправо и влево. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часа)				
27			Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
28			Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	
29			Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	
30			Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	

31			Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	
32			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	
33			Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	
34			Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	
35			Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	
36			Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	
37			Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	
38			Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	
39			Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.	
40			Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
41			Совершенствование техники одновременного	

			одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.	
42			Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
43			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	
44			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
45			Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	
46			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	
Раздел 4. Баскетбол (6 часов)				
47			Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	
48			Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы	

			обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
49			Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	
50			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	
51			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Сдача нормы ГТО.	
52			Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
Раздел 5. Футбол (6 часов)				
53			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по	

			правилам.++	
54			Передачи мяча на месте (продольные, попереч-ные, диагональные, низкие, высокие). Тактичес-кие действия в нападении и защите, после про-бития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) с оздоровительной направленностью по правилам.	
55			Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после про-бития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
56			Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с раз-бега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничо-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
57			Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после про-бития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) с оздоровительной направленностью по правилам.	
58		==	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничо-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
59			Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и	

			длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	
60			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	
61			Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	
62			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	
63			Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	
64			Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	
65			Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
66			Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
67			Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Сдача нормы ГТО.	
68			Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед. Специальные прыжковые упражнения.	

Тематическое планирование
8 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1			Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2			Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	
3			Равномерный бег до 1800 м. Метание мяча по движущейся цели. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	
4			Бег в среднем темпе до 2000 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
5			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2200 м.	
6+			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2500 м.	
7			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4х10, 5х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10 /2 серии, 8х10. Развитие	

			скоростно-силовых качеств. Сдача нормы ГТО.	
9			Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10/2 серии. Развитие координации движений.	
10			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11			Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
12			Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
13			Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе.	
14			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15		30.10	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16			Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	

			способностей	
17			Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей	
18			Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
19			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
20			Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21			Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	
22			Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	
23			Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	
24			Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	
25			Совершенствование навыков работы рук и ног при	

			передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	
26			Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад Развитие быстроты и ловкости.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часа)				
27			Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	
28			Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	
29			Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	
30			Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,5 км.	
31			Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	
32			Подседание и разгибание ноги при отталкивании в	

			одновременном одношажном ходе. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	
33			Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	
34			Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	
35			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	
36			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	
37			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	
38			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,7 км. Развитие выносливости.	
39			Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
40			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	
41			Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости	

			от рельефа местности.	
42			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
43			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	
44			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	
45			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	
46			Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	
Раздел 5. Баскетбол (6 часов)				
47			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
48			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
49		о	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	

50			Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
51			Сочетание приёмов передвижения и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	
52		++	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей Сдача нормы ГТО.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				
53			Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	
54			Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.	
55			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	
56	++		Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	

57			Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	
58		==	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	
59			Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	
60			Прогибание туловища во время полета и наклон вперед при приземлении. ОРУ. Техника метания гранаты с 3-х шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развивать выносливость в беге до 3,3 км.	
61			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
62			Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развивать выносливость. ОРУ. Метание гранаты на дальность (с опорой на левую ногу).	
Раздел 7. Футбол (6 часов)				
63			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.	
64			Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол с оздоровительной направленностью.	

65			Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
66			Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	
67			Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Сдача нормы ГТО.	
68			Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контра-таке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.	

Тематическое планирование
9 класс

Раздел 1. Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (10 часов)				
№ урока	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Примечания
1			Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	
2			Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	
3			Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	
4			Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	
5			Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	
6+			Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м.	
7			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 7х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8			Совершенствование техники прыжка в длину с	

			места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача нормы ГТО.	
9			Совершенствование техники разбега и подседа на последних шагах разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
10			Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	
Раздел 2. Гимнастика (10 часов)				
11			Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
12			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	
13			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
14			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики – высота козла 110-115 см). Прыжок ноги врозь (девочки – высота козла 105-110 см). ОРУ с	

			предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
15			Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
16		28.10	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
17			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
18			Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
19			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
20			Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
Раздел 3. Волейбол (6 часов)				
21			Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча.	

			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	
22			Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	
23			Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели.	
24			Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	
25			Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	
26			Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	
Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)				
27			Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода.	
28			Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	
29			Попеременный четырехшажный ход. Подседание	

			и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	
30			Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	
31			Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	
32			Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	
33			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	
34			Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости.	
35			Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости	
36			Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	
37			Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий	

			подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	
38			Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
39			Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	
40			Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	
41		++	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	
42			Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	
43			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	
44			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	
45			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	
46			Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот.	

			Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	
Раздел 5. Баскетбол (6 часов)				
47			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	
48			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	
49			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	
50			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	
51			Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Сдача нормы ГТО.	
52			Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	
Раздел 6. Легкая атлетика (10 часов)				

53			Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Бег по виражу. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	
54			Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2х20, 40,50 м. Передача эстафетной палочки (бегом). Развитие скоростных качеств.++	
55			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,2 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Передача эстафетной палочки.	
56			Бег 60 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	
57			Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,5 км. Метание малого мяча с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	
58			Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	
59		==	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	
60			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	
61			Бег 2000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
62			Совершенствование техники бега на длинные	

			дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	
Раздел 6. Футбол (6 часов)				
63			Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетики. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам	
64			Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.	
65			Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.	
66			Техничко-тактические командные действия Сдача нормы ГТО.	
67			Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные техничко-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям с оздоровительной направленностью.	
68			Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные техничко-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.	

