

**государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области**

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении учителей
естественно-математического цикла

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР
Громко И.А.

«29» «августа» 2019г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы:
_____ /М.В.Меньшов/

Приказ №207 от «30» «августа» 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
класс 5 - 9**

Ф. И.О. учителя: Ермолаев Е.В.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Комсомольский, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, федерального перечня учебников рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура» призвана сформировывать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс. Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану составляет в 5- 9 классах 102 учебных часа в каждой параллели из расчета 3 учебных часа в неделю.

II. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушапагат, «мост» и поворот в упор стоя на одной ноге на одной ноге (девочки);

- в единоборствах:

- осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ✓ самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- ✓ соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности:

- ✓ участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

III. Содержание тем учебного курса рабочей программы 5-9 классы

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

№	Наименование разделов и тем	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
		Всего часов	В том числе на:		Всего часов	В том числе на:		Всего часов	В том числе на:		Всего часов	В том числе на:		Всего часов	В том числе на:	
			Уроки	Контрольное упражнение												
1	Знания о физической культуре	В процессе урока			В процессе урока											
2	Легкая атлетика	20	15	5	21	16	5	21	16	5	21	16	5	21	16	5
3	Спортивные игры	45	39	6	45	40	5	45	39	6	45	35	10	45	32	13
4	Лыжная подготовка	18	13	5	18	14	4	18	14	4	18	14	4	18	14	4
5	Гимнастика	19	16	3	18	15	3	18	15	3	18	15	3	18	15	3
	Итого:	102	83	19	102	85	17	102	84	18	102	80	22	102	77	25

IV. Контроль уровня обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид контроля	Источник
1	Легкая атлетика	Бег 30 м. Прыжок в длину с места Метание мяча Шестиминутный бег Челночный бег Силовые упражнения Гибкость	Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс
2	Баскетбол	Оценка техники выполнения броска , ловли, передачи, ведения	
3	Гимнастика	Оценка техники выполнения акробатических элементов, силовые упражнения, отжимание	
4	Лыжная подготовка	Текущий	
5	Волейбол	Текущий	

V. Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и более	6,1 – 5,5	5,0 и менее	6,4 и более	6,3 – 5,7	5,1 и менее
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и более	9,3 – 8,8	8,5 и менее	10,1 и более	9,7 – 9,3	8,9 и менее
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и менее	160 – 180	195 и	130 и менее	150 – 175	185 и более
			12	145	165 – 180	более	135	155 – 175	190
			13	150	170 – 190	200	140	160 – 180	200
			14	160	180 – 195	205	145	160 – 180	200
			15	175	190 – 205	210	155	165 – 185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000 – 1100	1300 и	700 и менее	850 – 1000	1100 и более	
			12	950	1100 – 1200	более	750	900 – 1050	1150	
			13	1000	1150 – 1250	1350	800	950 – 1100	1200	
			14	1050	1200 – 1300	1400	850	1000 – 1150	1250	
			15	1100	1250 – 1350	1450	900	1050 – 1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и менее	6 – 8	10 и более	4 и менее	8 – 10	15 и более	
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16	
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18	
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20	
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4 – 5	6 и выше				
			12	1	4 – 6	7				
			13	1	5 – 6	8				
			14	2	6 – 7	9				
			15	3	7 – 8	10				
			На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10 – 14	19 и выше
				12				4	11 – 15	20
				13				5	12 – 15	19
				14				5	13 – 15	17
				15				5	12 – 13	16

VI. Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика (11 ч)			
1.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 - 40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)

2.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 - 40м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
3.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
4.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (50 - 60м), финиширование. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
6.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Ученик научится прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
7.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Ученик научится прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
8.	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Ученик научится прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
9.	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Ученик научится прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	1	Ученик научится бегать на дистанцию 1000 м
11.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	1	Ученик научится бегать на дистанцию 1000 м (на результат)
Баскетбол (27 часов)			
12.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила по ТБ	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	при игре в баскетбол		
13.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
14.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
15.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
16.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
17.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
18.	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
19.	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
20.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
21.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно

	руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		технические действия в игре
22.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
23.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
24.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
25.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
26.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
27.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
28.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
29.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
30.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

31.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
32.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
33.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
34.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
35.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
36.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
37.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
38.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Ученик научится играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
Гимнастика (18 часов)			
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения

40.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
41.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры».	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
42.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами»	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
43.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
44.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения
45.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
46.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
47.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
48.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
49.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения

	силовых способностей.		
50.	Перестроение из колонны по два и четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	Ученик научится выполнять опорный прыжок, строевые упражнения
51.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
52.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
53.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
54.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
55.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
56.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Эстафеты с обручем. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1	Ученик научится выполнять кувырки, стойку на лопатках
Лыжная подготовка ()			
57.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Ученик получит возможность узнать правила безопасного обращения с лыжами и поведения на лыжне;
58.	Поперенный двухшажный ход	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход
59.	Совершенствование поперенного двухшажного хода	1	Ученик научится выполнять поперенный двушажный ход
60.	Одновременно двухшажный ход	1	Ученик научится выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход
61.	Совершенствование одновременно двухшажного хода	1	Ученик научится выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход
62.	Медленное передвижение 1 км	1	Ученик научится выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход

63.	Поперенный двухшажный ход	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход;
64.	Медленное передвижение до 2 км	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход;
65.	Медленное передвижение до 3 км	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м;
66.	Спуск со склона в средней стойке	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
67.	Одновременный бесшажный ход (разучивание)	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
68.	Одновременный бесшажный ход (закрепление)	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
69.	Подъем на склон «ёлочкой»	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»
70.	Учет подъема на склон «ёлочкой»	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»
71.	Спуск со склона в средней стойке	1	Ученик научится выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору

			«полуелочкой»;
72.	Торможение поворота плугом	1	Ученик научится выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
73.	Учет торможения поворотов плугом	1	Ученик научится выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
74.	Лыжные гонки на 1 км (учет)	1	Ученик научится выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
Волейбол (18 часов)			
75.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	Ученик научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
76.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	Ученик научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
77.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Ученик научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
78.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Ученик научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
79.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после подачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1	Ученик научится играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

	подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		действия
Лёгкая атлетика (9 часов)			
93.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Ученик научится бегать на дистанцию 1000 м
94.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Ученик научится бегать на дистанцию 1000 м (на результат)
95.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 – 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
96.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (50 – 60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
97.	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (50 – 60 м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
98.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
99.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	Ученик научится бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта
100.	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Ученик научится прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность
101.	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание и переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Ученик научится прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность
102.	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Ученик научится прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность

6 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика (11 ч)			
1.	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
3.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
4.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3x50 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
5.	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
6.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
8.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
10.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
11.	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию
Баскетбол (27 ч)			
12.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
13.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
14.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
15.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
16.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

17.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
18.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
19.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2х2, 3х3) Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
20.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
21.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
22.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
23.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

24.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
25.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
26.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
27.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
28.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
29.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
30.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
31.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

	координационных способностей.		
32.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
33.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
34.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
35.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
37.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
38.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
Гимнастика (18 ч)			

39.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
40.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
41.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
42.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
43.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
44.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы
45.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
46.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
47.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
48.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок

49.	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
50.	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок
51.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
52.	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
53.	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
54.	Два кувырка вперед слитно. Комбинация ОРУ с мячом. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
55.	Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Выполнение комбинации из разученных приемов. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
56.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
Лыжная подготовка (18 ч)			
57.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	Знать правила безопасного обращения с лыжами и поведения на лыже;
58.	Поперенный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять поперенный двушажный ход
59.	Совершенствование поперенного двухшажного хода	1	Уметь: выполнять поперенный двушажный ход
60.	Одновременно двухшажный ход	1	Уметь: выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход
61.	Совершенствование одновременно двухшажного хода	1	Уметь: выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход
62.	Медленное передвижение 1 км	1	Уметь: выполнять поперенный двушажный ход; одновременный двушажный ход

63.	Поперенный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход;
64.	Медленное передвижение до 2 км	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход;
65.	Медленное передвижение до 3 км	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м;
66.	Спуск со склона в средней стойке	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
67.	Одновременный бесшажный ход (разучивание)	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
68.	Одновременный бесшажный ход (закрепление)	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке
69.	Подъем на склон «ёлочкой»	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»
70.	Учет подъема на склон «ёлочкой»	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»
71.	Спуск со склона в средней стойке	1	Уметь: выполнять поперенный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»;

72.	Торможение поворота плугом	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
73.	Учет торможения поворотов плугом	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
74.	Лыжные гонки на 1 км (учет)	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный двушажный ход; прохождение дистанции 3000-3500 м; спуск со склона в нижней, средней и высокой стойке; подъем в гору «полуелочкой»; торможение и поворот «полуплугом»
Волейбол (18 ч)			
75.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
76.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
77.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
78.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках в зоне и через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
81.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
83.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
85.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
86.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Позиционное нападение (6-0). Игра по	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

	упрощенным правилам.		
87.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
88.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
89.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
90.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
91.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы
92.	Комбинации из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы

	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
93.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
94.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
95.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
96.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
97.	Бег (60 м на результат). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
100.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
101.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность
102.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность

7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика (11 ч)			
1.	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
2.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
3.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
4.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
6.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
9.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность

10.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	Уметь: пробегать 1500 м
11.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	1	Уметь: пробегать 1500 м
Баскетбол (27 ч)			
12.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
13.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
14.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
15.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
16.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

	изменением позиций. Развитие координационных способностей.		
17.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
18.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
19.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
28.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

	задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
32.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
33.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
34.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
35.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
36.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
37.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам

38.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
Гимнастика (18 ч)			
39.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
40.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
41.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
42.	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Выполнения ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
43.	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Выполнения ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
44.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	1	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
45.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок

46.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
47.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
48.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
49.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
50.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять опорный прыжок
51.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
52.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
53.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации
54.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату
55.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату
56.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату
Лыжная подготовка			
57.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
58.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
59.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
60.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный

61.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске;
62.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске;
63.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
64.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
65.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
66.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
67.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
68.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
69.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
70.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
71.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
72.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
73.	Лыжные гонки 2 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
74.	Игры на лыжах	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
75.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
76.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
77.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
78.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
81.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
83.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
85.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
86.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
87.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам

88.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
89.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
90.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
91.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
92.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
Легкая атлетика (10 ч)			
93.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
94.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
95.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
96.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
97.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)

98.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность
99.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность
100.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность
101.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность
102.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность

8 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкая атлетика (12 ч)			
1.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
2.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
3.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)

4.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
5.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
6.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
10.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
11.	Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
12.	Бег (2000 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
Баскетбол (27 ч)			
13.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
17.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
28.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

	Развитие координационных способностей.		
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
32.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
33.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
34.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
35.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
36.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
37.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

38.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
39.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
Гимнастика (18 ч)			
40.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
41.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
42.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
43.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
44.	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
45.	Техника выполнения подъема переворотом. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине
46.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боков с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок

47.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боков с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок
48.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок
49.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок
50.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок
51.	Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом.
52.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
53.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
54.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
55.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	1	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
56.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
57.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей		Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов
Лыжная подготовка (18 ч)			

58.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
59.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
60.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
61.	Одновременный одношажный, попеременный двухшажный ход	1	Уметь: выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный
62.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске;
63.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске;
64.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
65.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
66.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
67.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
68.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
69.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение и повороты
70.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
71.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
72.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
73.	Передвижение на лыжах до 4 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
74.	Лыжные гонки 2 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4 км.
Волейбол (18 ч)			
75.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
76.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
77.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

78.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
79.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
80.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
81.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
82.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
83.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
84.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
85.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

	в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		
Легкая атлетика (9 ч)			
94.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью низкого старта
95.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью низкого старта
96.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью низкого старта
97.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью низкого старта
98.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью низкого старта
99.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
100.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
101.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
102.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега

9 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкая атлетика (10 ч)			

1.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
2.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
3.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
4.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
5.	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
8.	Прыжок в длину на результат. Приземление. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать мяч на дальность
9.	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
10.	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
Баскетбол (27 ч)			
11.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
12.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

	игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.		
23.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
24.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
25.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
26.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2, 4x3). Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
27.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
28.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
29.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
30.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

31.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
32.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
33.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
34.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
35.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
36.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
37.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
Гимнастика (18 ч)			
38.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
39.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе

40.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
41.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
42.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
43.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе
44.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
45.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
46.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
47.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
48.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
49.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	1	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема
50.	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении.	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических

	Развитие координационных способностей		элементов
51.	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
52.	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
53.	Длинный кувырок с трех шагов разбега. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
54.	Длинный кувырок с трех шагов разбега. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
55.	Длинный кувырок с трех шагов разбега. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов
Лыжная подготовка (18 ч)			
56.	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке	1	Знать правила ТБ на уроках
57.	Одновременный одношажный, попеременный двушажный	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход, одновременный одношажный (стартовый вариант), коньковый ход;
58.	Одновременный одношажный, попеременный двушажный	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход, одновременный одношажный (стартовый вариант), коньковый ход;
59.	Одновременный одношажный, попеременный двушажный	1	Уметь: выполнять попеременный двушажный ход, одновременный одношажный (стартовый вариант), коньковый ход;
60.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске
61.	Подъем наискось скользящим шагом	1	Уметь: подниматься в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске;
62.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты плугом
63.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты плугом
64.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты плугом
65.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты плугом
66.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты плугом
67.	Торможение. Повороты на месте махом	1	Уметь: выполнять торможение плугом и повороты

			плугом
68.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
69.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
70.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
71.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
72.	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
73.	Лыжные гонки	1	Уметь: проходить дистанцию до 4,5 км на лыжах
Волейбол (18 ч)			
74.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроке.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
75.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
76.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
77.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
78.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
79.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
80.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

	координационных способностей.		
81.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
82.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
83.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
84.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
85.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
86.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
87.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

	способностей.		
88.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
89.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
90.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
91.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
Легкая атлетика (11 ч)			
92.	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
93.	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
94.	Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Уметь: пробегать дистанцию 2000 м
95.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
96.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)

97.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
98.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
99.	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)
100.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность
101.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность
102.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность

V. Ресурсное обеспечение программы

- Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы», 2016
- Линия учебников В.И.Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура», 2016
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Учебно-наглядные пособия, 2014
- В.И.,Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений, 2021