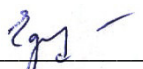
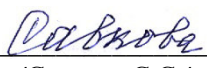
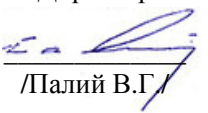


«РАССМОТРЕНО» на заседании ШМО учителей предметов естественно- математического цикла. Протокол от «27» 08/ 2014г. № 1 Руководитель ШМО  /Ефремов Д.Б./	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР  /Савкова С.С./	«ПРИНЯТО» на заседании Педагогического совета. Протокол от «28» августа 2014г. № 1	«УТВЕРЖДЕНО» приказом от «29» августа 2014г. № 18 Директор  /Палий В.Г./
---	---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5-9 классов
средней общеобразовательной школы
при Посольстве России в Швеции

г. Стокгольм
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа средней общеобразовательной школы при
Посольстве РФ в Швеции по физической культуре для 5-9 классов

разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004г. № 1089, авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год во 2-8, 10 классах (35 учебных недель), 102 часа в год в 9, 11 классах (34 учебные недели), 99 часов в год (33 учебные недели). Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. учеб. для общеобразоват. учреждений/М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, М.И. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2011

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре (5–9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	87	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	15	15	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21	21
2	Вариативная часть	15	15	15	15	15
2.1	Волейбол	15	15	15	15	15
	Итого	105	105	105	105	105

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

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

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*). Купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

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

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

1.8. Кроссовая подготовка.

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

2. Демонстрировать.

Физические особности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
-------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Примечание
1	Возрождения Олимпийских игр. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость.	
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика.	
3	Личная гигиена. Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	
4	Режим труда и отдыха. ОРУ. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	
5	Первая помощь при травмах. ОРУ. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	
6	ОРУ. на месте. Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	ОРУ. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	
8	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	
10	ОРУ. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	
11	Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	
12	Перестроения. ОРУ. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.	
13	ОРУ. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	
14	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	
15	ОРУ. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	
16	ОРУ. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	
17	ОРУ. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	
18	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.	
19	Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.	
20	Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	
21	Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг.	
22	ОРУ. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.	
23	ОРУ. на месте. Развитие скоростно-силовых качеств	

24	ОРУ. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств	
25	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	
26	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт.	
27	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	
28	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта.	
29	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
30	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
31	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
32	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега.	
33	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега	
34	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр. с разбега	
35	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	
36	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	
37	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	
38	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега	
39	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км.	
40	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	
41	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	
42	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
43	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	

44	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
45	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола	
46	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
47	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
48	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	
49	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
50	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
51	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	
52	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	
53	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
54	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
55	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	
56	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	
57	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	
58	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	
59	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	
60	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м.	
61	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	
62	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	
63	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	
64	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега.	
65	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	
66	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с	

	разбега.	
67	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	
68	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	
69	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	
70	История возникновения игры волейбола. Техника безопасности по волейболу.ОРУ с мячами.	
71	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	
72	ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения.	
73	ОРУ. Стойки игрока:перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
74	ОРУ в парах.Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
75	ОРУ.Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Нижняя прямая подача мяча.	
76	ОРУ в парах. Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку	
77	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
78	ОРУ со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
79	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
80	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
81	ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста.Прием и передача. Нижняя подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	
82	ОРУ с мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	

83	ОРУ с мячами.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	
84	ОРУ в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.	
85	Инструктаж по Т.Б.ОРУ в движении.Бег 5 мин.	
86	ОРУ с предметами.Беговые упражнения. Бег 5мин.	
87	Бег с ускорением от 20 до25 м . Кросс 700м	
88	Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 5 мин.Футбол.	
89	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 800м.	
90	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
91	Равномерный, медленный, до 7—8мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.	
92	Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800м.	
93	Бег с ускорением от 20 до 25 м . Кросс 800м	
94	Эстафеты.Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
95	ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 7 минут.	
96	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
97	Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 7 мин.	
98	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
99	Преодоление препятствий. Бег 8 мин.	
100	Полоса препятствий. Бег 6 мин.футбол.	
101	ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 700м.	
102	ОРУ . Круговая тренировка. Кросс 700м.	
103	Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
104	Полоса препятствий. Бег 6 мин. футбол	
105	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
1		Олимпийское движение в России (СССР). ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ (подтягивание, пресс).	
2		Личная гигиена. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
3		Физическое самовоспитание. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
4		Рациональное питание. Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
5		Режим труда и отдыха. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на перекладине.	
6		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
7		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	
8		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
9		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
10		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
11		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
12		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
13		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
14		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
15		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
16		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
17		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
18		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
19		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
20		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
21		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег).	
22		Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств	

		(подтягивание, пресс).	
23		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).	
24		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
Легкая атлетика 15ч			
25		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	
26		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
27		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
28		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	
29		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
30		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
31		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	
32		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
33		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
34		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.	
35		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	
36		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
37		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие силовых качеств.	
38		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
39		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
Спортивные игры 15			
40		ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	
41		ОРУ в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	

42		ОРУ в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
43		ОРУ в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
44		ОРУ в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
45		ОРУ в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
46		ОРУ в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
47		ОРУ в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
48		ОРУ в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	
49		ОРУ в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
50		ОРУ в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
51		ОРУ в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	
52		ОРУ в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	
53		ОРУ в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
54		ОРУ в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
Легкая атлетика 15ч			
55		ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор -сил. к-в (прыжки, много скоки).	
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
57		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
58		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, много скоки).	
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, много скоки).	
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	

64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
66		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
69		Строевые упражнения. Повороты, перестроения. ОРУ. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	
Спортивные игры 15			
70		История возникновения игры волейбола. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами.	
71		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	
72		ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения.	
73		ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
74		ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
75		ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча.	
76		ОРУ в парах. Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку	
77		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
78		ОРУ со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
79		Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
80		Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная,	

		над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
81		ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста. Приём и передача. Нижняя подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	
82		ОРУ с мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	
83		ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	
84		ОРУ в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах.	
Кроссовая подготовка 21			
85		Инструктаж по Т.Б.ОРУ в движении медленным бегом. Бег 5 мин.	
86		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 6 мин.	
87		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 6 мин.	
88		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 800 м.	
89		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
90		Равномерный, медленный, до 7—8мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.	
91		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800м.	
92		Бег с ускорением от 20до 30 м. Кросс 800м.	
93		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
94		ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 7 минут.	
95		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
96		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 7 мин.	
97		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
98		Преодоление препятствий. Бег 8 мин.	
99		Полоса препятствий. Бег 6 мин. Футбол.	
100		ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 800м.	
101		ОРУ. Круговая тренировка. Кросс 900м.	
102		Бег в равномерном темпе до 6 мин. Эстафета круговая.	
103		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
104		Полоса препятствий. Бег 6 мин. Футбол.	
105		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	

Тематическое планирование 7класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
1		Характеристика Олимпийских видов спорта. ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
2		Физическое самовоспитание. Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на брусках.	
3		Вредные привычки. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
4		Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на бревне.	
5		Личная гигиена. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств.	
6		Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
7		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
8		Строевые упражнения. О.РУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
9		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне.	
10		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
11		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на перекладине.	
12		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
13		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
14		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
15		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
16		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
17		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	
18		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату.	
19		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
20		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
21		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
22		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
23		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
24		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
Легкая атлетика 15ч			

25		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
26		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	
27		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многоскоки).	
28		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	
29		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
30		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многоскоки).	
31		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
32		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	
33		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	
34		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
35		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	
36		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многококи).	
37		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
38		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	
39		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
Спортивные игры 15			
40		ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.	
41		ОРУ. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	
42		ОРУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
43		ОРУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
44		ОРУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	
45		ОРУ. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
46		ОРУ. в движении медленным бегом. Остановка прыжком.	

		Эстафеты с элементами баскетбола.	
47		ОРУ. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	
48		ОРУ. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	
49		ОРУ. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
50		ОРУ. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	
51		ОРУ. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	
52		ОРУ. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	
53		ОРУ. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	
54		ОРУ. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
Легкая атлетика 15ч			
55		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	
56		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многоскоки).	
57		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.	
58		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовые качества. (прыжки, многоскоки)	
59		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	
60		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	
61		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	
62		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	
63		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	
64		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многоскоки).	
65		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростно-силовые качества (прыжки, многоскоки).	
66		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	

67		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
68		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
69		Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	
Спортивные игры 15			
70		История возникновения игры волейбола. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами.	
71		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	
72		ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения.	
73		ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
74		ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
75		ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча.	
76		ОРУ в парах. Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку	
77		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
78		ОРУ со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
79		Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
80		Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
81		ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	
82		ОРУ с мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	
83		ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по	

		упрощенным правилам.	
84		ОРУ в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.	
Кроссовая подготовка 21			
85		Инструктаж по Т.Б. ОРУ в движении. Бег 5 мин.	
86		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 6 мин.	
87		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 6 мин. Футбол.	
88		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 800 м.	
89		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Футбол.	
90		Равномерный, медленный, до 7—8 мин, кросс по слабопересечённой местности 800 м.	
91		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 800 м.	
92		Бег с ускорением от 25 до 30 м (в 1 классе). Кросс 800 м	
93		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
94		ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 7 минут. Футбол.	
95		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
96		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 7 мин.	
97		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут. Футбол.	
98		Преодоление препятствий. Бег 8 мин.	
99		Полоса препятствий. Бег 6 мин. футбол.	
100		ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 800 м.	
101		ОРУ. Круговая тренировка. Кросс 900 м.	
102		Бег в равномерном темпе до 7 мин. Эстафета круговая.	
103		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
104		Полоса препятствий. Бег 6 мин. футбол	
105		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
1		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. ТБ на уроках по гимнастике. ОРУ. Строевые упражнения.	
2		Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении упражнений. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. (подтягивание, пресс).	
3		Значение нервной системы. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
4		Общие гигиенические правила. Строевые упражнения. ОРУ.	

		Акробатика. Упражнение на перекладине	
5		Появления первых примитивных игр. Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
6		Самоконтроль при занятиях. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
7		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
8		Строевые упражнения. О.РУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
9		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на перекладине.	
10		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
11		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на перекладине.	
12		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
13		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
14		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
15		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
16		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
17		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	
18		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Упражнение на перекладине.	
19		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
20		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
21		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
22		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
23		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
24		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	
Легкая атлетика 15ч			
25		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
26		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
27		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
28		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
29		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
30		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами	

		л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
31		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
32		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
33		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
34		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
35		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
36		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
37		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
38		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	
39		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
Спортивные игры 15			
40		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
41		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	
42		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	
43		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	
44		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	
45		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
46		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	
47		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	
53		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	

54		ОРУ. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
Легкая атлетика 15ч			
55		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	
57		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
58		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки).	
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки).	
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. (прыжки, многоскоки).	
67		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
68		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
69		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	
Спортивные игры 15			
70		История возникновения игры волейбола. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами.	
71		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	
72		ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения.	
73		ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
74		ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
75		ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая	

		подача мяча.	
76		ОРУ в парах. Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку	
77		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
78		ОРУ со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
79		ОРУ в движении. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
80		Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
81		ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	
82		ОРУ с мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	
83		ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	
84		ОРУ в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах.	
Кроссовая подготовка 21			
85		Инструктаж по Т.Б. Бег 7 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	
86		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 5мин.	
87		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 7 мин.	
88		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 900 м.	
89		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Футбол.	
90		Равномерный, медленный, до 9-10 мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.	
91		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 1000м.	
92		ОРУ. Бег с ускорением от 25 до 30 м. Кросс 800м.	
93		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
94		ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 8 минут. Футбол.	
95		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
96		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 7 мин. Футбол.	
97		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 10 минут.	
98		Преодоление препятствий. Бег 8 мин. Футбол.	
99		Полоса препятствий. Бег 8 мин. Футбол.	

100		ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 800м.	
101		ОРУ. Круговая тренировка. Кросс 800м.	
102		Бег в равномерном темпе до 8 мин. Эстафета круговая.	
103		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
104		Полоса препятствий. Бег 6 мин. футбол	
105		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата проведения урока	Тема урока	Примечание
Гимнастика с элементами акробатики 24ч.			
1		Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ.	
2		Значение нервной системы управления движениями. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
3		Самоконтроль при занятиях. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
4		Общие гигиенические правила. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на брусках.ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
5		Причины возникновения травм. Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
6		Первая помощь при травмах. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
7		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
8		Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
9		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на перекладине. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	
10		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
11		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Упражнения на перекладине. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	
12		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
13		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
14		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
15		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
16		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
17		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	
18		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Упражнение на перекладине.	
19		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	

20		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
21		Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
22		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнение на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
23		Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
24		Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	
Легкая атлетика 15ч			
25		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
26		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
27		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
28		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
30		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	
32		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
33		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
34		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
35		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	
36		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
37		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
38		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами	

		л/атл.	
39		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор. -сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
Спортивные игры 15			
40		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
41		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	
42		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	
43		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	
44		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	
45		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
46		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	
47		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
48		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.	
49		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	
50		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
51		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра	
52		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	
53		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	
54		ОРУ. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
Легкая атлетика 15ч			
55		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	
56		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	
57		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
58		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
59		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	
60		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	

		Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
61		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
62		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
63		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
64		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	
65		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	
66		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	
67		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	
68		Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	
69		Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости	
Спортивные игры 15ч.			
70		История возникновения игры волейбола. Техника безопасности по волейболу. ОРУ с мячами.	
71		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Эстафеты, игровые упражнения.	
72		ОРУ с мячами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Специальные беговые упражнения.	
73		ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
74		ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Эстафеты, игровые упражнения.	
75		ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нижняя прямая подача мяча.	
76		ОРУ в парах. Правила и организация игры волейбол. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча над собой и через сетку	
77		Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.	
78		ОРУ со скакалкой. Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	

79		ОРУ в движении. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	
80		Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками	
81		ОРУ со скакалкой. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	
82		ОРУ с мячами. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций..	
83		ОРУ с мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам.	
84		ОРУ в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах.	
Кроссовая подготовка 21			
85		Инструктаж по Т.Б. Бег 7 мин. Подвижные игры для освоения перемещения.	
86		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Бег 5мин.	
87		Специальные беговые упражнения. Правильное дыхание. Бег 7 мин.	
88		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Кросс 900 м.	
89		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Футбол.	
90		Равномерный, медленный, до 9-10 мин, кросс по слабопересечённой местности 800м.	
91		Совершенствование бега, прыжок в длину с 7—9 шагов разбега. Кросс 1000м.	
92		Бег с ускорением от 25 до30м. Кросс 800м	
93		Эстафеты. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями.	
94		ОРУ с предметами. Соревнования (до 60 м). Бег до 8 минут. Футбол.	
95		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	
96		Метание теннисного мяча. Круговая тренировка. Бег до 7 мин. Футбол.	
97		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 10минут.	
98		Преодоление препятствий. Бег 8 мин.Футбол.	
99		Полоса препятствий. Бег 8 мин. Футбол.	
100		ОРУ с предметами. Соревнование на дистанции 800м.	
101		ОРУ . Круговая тренировка. Кросс 800м.	
102		Бег в равномерном темпе до 8 мин. Эстафета круговая.	
103		Метание мяча с разбега. Челночный бег. Бег до 7 минут.	
104		Полоса препятствий. Бег 6 мин. футбол	
105		Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	
1.2	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха . Физическая культура 5—7 классы— М.: Просвещение, 2014г.	1	
	Лях В. И. .Физическая культура. 8—9 классы— М.: Просвещение, 2014г.	1	
	Авторская программа Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014г.	1	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Стенка гимнастическая	4	
	Козёл гимнастический	1	
	Конь гимнастический	1	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Мост гимнастический подкидной	1	
	Стойка для прыжков в высоту	1	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	2	
	Маты гимнастические	6	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	10	
	Обруч гимнастический	10	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Кольцо баскетбольное	2	
	Щит баскетбольный тренировочный	2	
	Мячи баскетбольные	10	
	Волейбольный комплекс	1	
	Мячи волейбольные	8	
	Мячи футбольные	6	

	Стол для настольного тенниса	2	
<i>Туризм</i>			
	Палатки туристские	2	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	1	
	Спортивный зал (кабинет)		
	Спортивный зал игровой	1	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	1	