

ЛИЦЕЙ

№ 9

Подписан: ЛИЦЕЙ № 9
 DN: E=moi licey9@yandex.ru, ИНН=006612013871,
 СНИЛС=00903752529, ОГРН=1036600637369,
 Т=Директор, О=ЛИЦЕЙ № 9, STREET="УЛ
 ГОГОЛЯ, ДОМ 15", L=Каменск-Уральский, S=66
 Свердловская область, C=RU, G=Ирина
 Васильевна, SN=Малашенко, CN=ЛИЦЕЙ № 9
 Основание: я подтверждаю этот документ своей
 удостоверяющей подписью
 Местоположение: место подписания
 Дата: 2021.03.01 10:31:27+05'00'
 Foxit Reader Версия: 10.1.1

Календарно-тематический план

5 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема урока		Даты
Знания о физической культуре (1ч.)				
1	Физическая культура как область знаний.	Физическое развитие человека. Значение физкультуры в жизни. Комплекс ГТО.	Техника безопасност и на уроке	
История и современное развитие физической культуры(1ч.)				
2	Физическая культура как область знаний.	Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены.	Техника безопасност и на уроке	
Физическая культура человека(1ч.)				
3	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	Техника безопасност и на уроке	
Легкая атлетика				
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Инструктаж ТБ по физкультуре и легк. атлетике. Бег с ускорением. Бег 30 м	Техника безопасност и на уроке	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением	Техника безопасност и на уроке	
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Встречная эстафета.	Техника безопасност и на уроке	
7		Беговые упражнения. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Техника безопасност и на уроке	
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой Беговые упражнения. 60 метров.	Техника безопасност	

			и на уроке	
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
10		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Техника безопасности и на уроке	
11		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника безопасности и на уроке	
14		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Техника безопасности и на уроке	
15		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Техника безопасности и на уроке	
Гимнастика с основами акробатики Приклад-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков) <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i>				

		<i>Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общезфизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>		
16	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Инструктаж ТБ.	Техника безопасности и на уроке	
17		Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника безопасности и на уроке	
18		Организующие команды и приёмы. Упражнения на перекладине. Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	Техника безопасности и на уроке	
19		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Техника безопасности и на уроке	
20 – 21		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Техника безопасности и на уроке	
22		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	Техника безопасности и на уроке	
23		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	

24		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Техника безопасности и на уроке	
25		Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Техника безопасности и на уроке	
26 - 27		Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
28		Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Техника безопасности и на уроке	
29		Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Техника безопасности и на уроке	
30		Акробатическая комбинация .	Техника безопасности и на уроке	
31		Акробатические комбинации из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (баскетбол- 19 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающие разнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подготовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				

32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	Техника безопасности и на уроке	
33		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	Техника безопасности и на уроке	
34		История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	Техника безопасности и на уроке	
35		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Техника безопасности и на уроке	
36		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
37		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Техника безопасности и на уроке	
38-39		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
40 – 41		Приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	Техника безопасности и на уроке	

42	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Ведение мяча с изменением направления	Техника безопасности и на уроке	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Техника безопасности и на уроке	
44-45		Приёмы игры в баскетбол:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Техника безопасности и на уроке	
46-47		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Техника безопасности и на уроке	
48-49		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Техника безопасности и на уроке	
50		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Техника безопасности и на уроке	
Лыжные гонки(20 часов)				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общезфизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	Техника безопасности и на уроке	

52		Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный и Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	
53		Передвижение на лыжах разными способами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	
54		Передвижение на лыжах разными способами. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасност и на уроке	
55		Подъёмы, спуски, торможения. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Техника безопасност и на уроке	
56		Повороты и торможения. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
57	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Техника безопасност и на уроке	
59		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника безопасност и на уроке	
60		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Техника безопасност	

			и на уроке	
61		Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника безопасности и на уроке	
62		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника безопасности и на уроке	
63		Техника торможения «плугом». Встречные эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
64		Передвижение на лыжах разными способами. Техника бега на лыжах. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Техника безопасности и на уроке	
65 – 66		Передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода.	Техника безопасности и на уроке	
67		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Техника безопасности и на уроке	
68		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
69		Передвижение на лыжах разными способами. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Техника безопасности и на уроке	

70		Игры и эстафеты на лыжах.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (волейбол-18 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
71	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия в волейболе. Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности и на уроке	
72		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Техника безопасности и на уроке	
73		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Техника безопасности и на уроке	
74-75		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Техника безопасности и на уроке	
76-77		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения верхней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
78-79		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения нижней подачи.	Техника безопасности и на уроке	

80-81		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча после подачи.	Техника безопасности и на уроке	
82-83		Технико-тактические действия в волейболе. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности и на уроке	
84		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Техника безопасности и на уроке	
85-86		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощённым правилам.	Техника безопасности и на уроке	
87-88		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика (9 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	Техника безопасности и на уроке	
90		Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	Техника безопасности и на уроке	

91		Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
92		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Техника безопасности и на уроке	
93	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой . Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом	Техника безопасности и на уроке	
		перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
95		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель.	Техника безопасности и на уроке	
96		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
97		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры(футбол, мини-футбол -8 часов)				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание,				

<i>перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i>			
<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>			
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	Техника безопасности и на уроке
99-100		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	Техника безопасности и на уроке
101-102		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по мячу разными способами.	Техника безопасности и на уроке
103-104		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	Техника безопасности и на уроке
105		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Отработка приёмов игры в футбол: ведение мяча, пас и приём мяча, удар по воротам.	Техника безопасности и на уроке

Календарно-тематический план

6 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема урока		Даты
Знания о физической культуре (1ч.)				
1	Физическая культура как область знаний.	Физическое развитие человека. Значение физкультуры в жизни. Комплекс ГТО.	Техника безопасности и на уроке	

История и современное развитие физической культуры(1ч.)				
2	Физическая культура как область знаний.	Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены.	Техника безопасности и на уроке	
Физическая культура человека(1ч.)				
3	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика				
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Бег с ускорением. Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением	Техника безопасности и на уроке	
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Встречная эстафета.	Техника безопасности и на уроке	
7		Беговые упражнения. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Техника безопасности и на уроке	
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой Беговые упражнения. 60 метров.	Техника безопасности и на уроке	
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
10		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в	Техника	

		горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	безопасность и на уроке	
11		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	Техника безопасности и на уроке	
14		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Техника безопасности и на уроке	
15		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Техника безопасности и на уроке	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Приклад-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><i>Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтровка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i></p>				
16	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Инструктаж ТБ.	Техника безопасности	

			и на уроке	
17		Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника безопасности и на уроке	
18		Организующие команды и приёмы. Упражнения на перекладине. Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	Техника безопасности и на уроке	
19		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Техника безопасности и на уроке	
20 – 21		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Вскоч в упор присев. Соскок прогнувшись	Техника безопасности и на уроке	
22		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	Техника безопасности и на уроке	
23		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	
24		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Техника безопасности и на уроке	
25		Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Техника безопасности и на уроке	

26 - 27		Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Техника безопасност и на уроке	
28		Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Техника безопасност и на уроке	
29		Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Техника безопасност и на уроке	
30		Акробатическая комбинация .	Техника безопасност и на уроке	
31		Акробатические комбинации из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника безопасност и на уроке	
Спортивные игры (баскетбол- 19 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	Техника безопасност и на уроке	
33		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	Техника безопасност	

			и на уроке	
34		История возникновения баскетбола. Правила в баскетболе. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	Техника безопасности и на уроке	
35		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Техника безопасности и на уроке	
36		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
37		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Техника безопасности и на уроке	
38-39		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
40 – 41		Приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	Техника безопасности и на уроке	
42	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Ведение мяча с изменением направления	Техника безопасности и на уроке	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Техника безопасности и на уроке	

44-45		Приёмы игры в баскетбол:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Техника безопасност и на уроке	
46-47		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Техника безопасност и на уроке	
48-49		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Техника безопасност и на уроке	
50		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Техника безопасност и на уроке	
Лыжные гонки(20 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	Техника безопасност и на уроке	
52		Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный и Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	
53		Передвижение на лыжах разными способами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	

54		Передвижение на лыжах разными способами. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
55		Подъёмы, спуски, торможения. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Техника безопасности и на уроке	
56		Повороты и торможения. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Техника безопасности и на уроке	
57	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника безопасности и на уроке	
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Техника безопасности и на уроке	
59		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника безопасности и на уроке	
60		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Техника безопасности и на уроке	
61		Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника безопасности и на уроке	
62		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника безопасности	

			и на уроке	
63		Техника торможения «плугом». Встречные эстафеты.	Техника безопасност и на уроке	
64		Передвижение на лыжах разными способами. Техника бега на лыжах. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Техника безопасност и на уроке	
65 – 66		Передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода.	Техника безопасност и на уроке	
67		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Техника безопасност и на уроке	
68		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника безопасност и на уроке	
69		Передвижение на лыжах разными способами. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Техника безопасност и на уроке	
70		Игры и эстафеты на лыжах.	Техника безопасност и на уроке	
Спортивные игры (волейбол-18 часов)				
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><i>Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общезфизическая подглтовка.Упражнения ориентированные</i></p>				

<i>на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
71	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия в волейболе. Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности и на уроке	
72		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Техника безопасности и на уроке	
73		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Техника безопасности и на уроке	
74-75		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Техника безопасности и на уроке	
76-77		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения верхней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
78-79		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения нижней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
80-81		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча после подачи.	Техника безопасности и на уроке	
82-83		Технико-тактические действия в волейболе. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности и на уроке	

84		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Техника безопасност и на уроке	
85- 86		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	Техника безопасност и на уроке	
87- 88		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Техника безопасност и на уроке	
Легкая атлетика (9 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общезфизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	Техника безопасност и на уроке	
90		Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	Техника безопасност и на уроке	
91		Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасност и на уроке	
92		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Техника безопасност и на уроке	

93	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой . Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
95		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель.	Техника безопасности и на уроке	
96		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
97		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры(футбол, мини-футбол -8 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	Техника безопасности и на уроке	
99-100		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	Техника безопасности и на уроке	

101-102		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по мячу разными способами.	Техника безопасности и на уроке	
103-104		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	Техника безопасности и на уроке	
105		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Отработка приёмов игры в футбол: ведение мяча, пас и приём мяча, удар по воротам.	Техника безопасности и на уроке	

Календарно-тематический план

7класс

№ п/п	Раздел программы	Тема урока		Даты
1	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура в современном обществе. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Техника безопасности и на уроке	
2	Физическая культура как область знаний.	Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены.	Техника безопасности и на уроке	
3	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика (12ч) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). Специальная физическая подготовка. Упражнения,</i>				

ориентированные на развитие специальных физических качеств (лёгкая атлетика).				
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Бег с ускорением.	Техника безопасности и на уроке	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Встречная эстафета.	Техника безопасности и на уроке	
7		Беговые упражнения. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Техника безопасности и на уроке	
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой Беговые упражнения. 60 метров – на результат.	Техника безопасности и на уроке	
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
10		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Техника безопасности и на уроке	
11		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с разбега на	Техника	

		дальность и на заданное расстояние.	безопасност и на уроке	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат.	Техника безопасност и на уроке	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	Техника безопасност и на уроке	
14		Прыжковые упражнения. Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	Техника безопасност и на уроке	
15		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Техника безопасност и на уроке	
Гимнастика с основами акробатики (16 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (гимнастика с основами акробатики).				
16	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Инструктаж ТБ.	Техника безопасност и на уроке	
17		Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника безопасност и на уроке	

18	Организующие команды и приёмы. Упражнения на перекладине. Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	Техника безопасности и на уроке	
19	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Техника безопасности и на уроке	
20 – 21	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Техника безопасности и на уроке	
22	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	Техника безопасности и на уроке	
23	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	
24	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Техника безопасности и на уроке	
25	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Техника безопасности и на уроке	
26 - 27	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
28	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Техника безопасности	

			и на уроке	
29		Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Техника безопасности и на уроке	
30		Акробатическая комбинация .	Техника безопасности и на уроке	
31		Акробатические комбинации из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (баскетбол – 19 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег; лазание.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в баскетболе.				
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	Техника безопасности и на уроке	
33		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	Техника безопасности и на уроке	
34		История возникновения. баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди .	Техника безопасности и на уроке	
35		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Техника безопасности	

			и на уроке	
36		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
37		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Техника безопасности и на уроке	
38-39		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
40 – 41		Приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	Техника безопасности и на уроке	
42	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Ведение мяча с изменением направления	Техника безопасности и на уроке	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Техника безопасности и на уроке	
44-45		Приёмы игры в баскетбол:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Техника безопасности и на уроке	
46-47		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Техника безопасности	

			и на уроке	
48-49		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Техника безопасности и на уроке	
50		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Техника безопасности и на уроке	
Лыжные гонки (20 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег; перелезание, преодоление препятствий разной сложности. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (лыжные гонки).</i>				
51	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	Техника безопасности и на уроке	
52		Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный и Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности и на уроке	
53		Передвижение на лыжах разными способами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Техника безопасности и на уроке	
54		Передвижение на лыжах разными способами. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
55		Подъёмы, спуски, торможения. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Техника безопасности	

			и на уроке	
56		Повороты и торможения. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
57	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
58	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Техника безопасност и на уроке	
59		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника безопасност и на уроке	
60		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Техника безопасност и на уроке	
61		Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника безопасност и на уроке	
62		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника безопасност и на уроке	
63		Техника торможения «плугом». Встречные эстафеты.	Техника безопасност	

			и на уроке	
64		Передвижение на лыжах разными способами. Техника бега на лыжах. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Техника безопасности и на уроке	
65 – 66		Передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода.	Техника безопасности и на уроке	
67		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Техника безопасности и на уроке	
68		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
69		Передвижение на лыжах разными способами. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Техника безопасности и на уроке	
70		Игры и эстафеты на лыжах.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (волейбол – 18часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в волейболе.</i>				
71	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия в волейболе. Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности и на уроке	

72		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Техника безопасности и на уроке	
73		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Техника безопасности и на уроке	
74-75		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Техника безопасности и на уроке	
76-77		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения верхней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
78-79		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения нижней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
80-81		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча после подачи.	Техника безопасности и на уроке	
82-83		Технико-тактические действия в волейболе. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности и на уроке	
84		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Техника безопасности и на уроке	
85-86		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом	Техника безопасности	

		игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	и на уроке	
87-88		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика (9ч) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (лёгкая атлетика).				
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	Техника безопасности и на уроке	
90		Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	Техника безопасности и на уроке	
91		Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
92		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Техника безопасности и на уроке	
93	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой . Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
94	Физическое совершенствование.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом	Техника	

	Спортивно-оздоровительная деятельность.	перешагивания. Прыжки с места.	безопасност и на уроке	
95		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель.	Техника безопасност и на уроке	
96		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	Техника безопасност и на уроке	
97		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника безопасност и на уроке	
Спортивные игры (Футбол, мини-футбол – 8 ч) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств в футболе.				
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини- футбол. ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	Техника безопасност и на уроке	
99- 100		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини- футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	Техника безопасност и на уроке	
101- 102		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини- футбол. Техника удара по мячу разными способами.	Техника безопасност и на уроке	
103- 104		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини- футбол. Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	Техника безопасност	

			и на уроке	
105		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Отработка приёмов игры в футбол: ведение мяча, пас и приём мяча, удар по воротам.	Техника безопасности и на уроке	
			105ч	

**Календарно-тематический план
8класс**

№ п/п	Раздел программы	Тема урока		Даты
Знания о физической культуре (1ч.)				
1	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура в современном обществе. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Комплекс ГТО.	Техника безопасности и на уроке	
История и современное развитие физической культуры(1ч.)				
2	Физическая культура как область знаний.	Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены.	Техника безопасности и на уроке	
Физическая культура человека(1ч.)				
3	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки.	Техника безопасности и на уроке	
Лёгкая атлетика (12ч.)				
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Бег с ускорением.	Техника безопасности и на уроке	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой.Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	

6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Встречная эстафета.	Техника безопасности и на уроке	
7		Беговые упражнения. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Техника безопасности и на уроке	
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой Беговые упражнения. 60 метров – на результат.	Техника безопасности и на уроке	
9		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
10		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Техника безопасности и на уроке	
11		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места-на результат.	Техника безопасности и на уроке	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги»	Техника безопасности и на уроке	
14		Прыжковые упражнения. Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат	Техника безопасности	

			и на уроке	
15		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Техника безопасности и на уроке	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Приклад-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i></p>				
16	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Инструктаж ТБ.	Техника безопасности и на уроке	
17		Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника безопасности и на уроке	
18		Организующие команды и приёмы. Упражнения на перекладине. Размахивание в вися, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в вися.	Техника безопасности и на уроке	
19		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Техника безопасности и на уроке	
20 – 21		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Техника безопасности и на уроке	

22	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	Техника безопасности и на уроке	
23	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	
24	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Техника безопасности и на уроке	
25	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Техника безопасности и на уроке	
26 - 27	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
28	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Техника безопасности и на уроке	
29	Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Техника безопасности и на уроке	
30	Акробатическая комбинация .	Техника безопасности и на уроке	
31	Акробатические комбинации из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника безопасности	

			и на уроке	
Спортивные игры (баскетбол- 16 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общефизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	Техника безопасности и на уроке	
33		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	Техника безопасности и на уроке	
34		История возникновения.баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди .	Техника безопасности и на уроке	
35		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Техника безопасности и на уроке	
36		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
37		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Техника безопасности и на уроке	
38-39		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в	Техника	

		движении. Игра в мини- баскетбол	безопасност и на уроке	
40 – 41		Приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	Техника безопасност и на уроке	
42	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Ведение мяча с изменением направления	Техника безопасност и на уроке	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Техника безопасност и на уроке	
44		Приёмы игры в баскетбол:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Техника безопасност и на уроке	
45		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Техника безопасност и на уроке	
46		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Техника безопасност и на уроке	
47		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Техника безопасност и на уроке	

<p align="center">Лыжные гонки(20 часов)</p> <p align="center">Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i></p> <p align="center"><i>Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общефизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i></p>				
48	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	Техника безопасности и на уроке	
49		Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный и Попеременный двухшажный ход.	Техника безопасности и на уроке	
50		Передвижение на лыжах разными способами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Техника безопасности и на уроке	
51		Передвижение на лыжах разными способами. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
52		Подъёмы, спуски, торможения. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Техника безопасности и на уроке	
53		Повороты и торможения. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Техника безопасности и на уроке	
54		Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника безопасности и на уроке

55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Техника безопасности и на уроке	
56		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника безопасности и на уроке	
57		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Техника безопасности и на уроке	
58		Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника безопасности и на уроке	
59		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника безопасности и на уроке	
60		Техника торможения «плугом». Встречные эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
61		Передвижение на лыжах разными способами. Техника бега на лыжах. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Техника безопасности и на уроке	
62 – 63		Передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода.	Техника безопасности и на уроке	
64		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Техника безопасности	

			и на уроке	
65		Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника безопасности и на уроке	
66		Передвижение на лыжах разными способами. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Техника безопасности и на уроке	
67		Игры и эстафеты на лыжах.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (волейбол-18 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
68	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия в волейболе. Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности и на уроке	
69		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Техника безопасности и на уроке	
70-71		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Техника безопасности и на уроке	
72-73		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Техника безопасности	

			и на уроке	
74-76		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения верхней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
77-78		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения нижней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
79-80		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча после подачи.	Техника безопасности и на уроке	
81-82		Технико-тактические действия в волейболе. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности и на уроке	
83-84		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Техника безопасности и на уроке	
85-86		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	Техника безопасности и на уроке	
87-88		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика (9 часов)				
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i></p> <p><i>Полосы препятствий , включающиеразнообразные прикладные упражнения.Общезфизическая подглтовка.Упражнения ориентированные</i></p>				

<i>на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	Техника безопасности и на уроке	
90		Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	Техника безопасности и на уроке	
91		Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
92		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Техника безопасности и на уроке	
93	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой . Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом	Техника безопасности и на уроке	
		перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасности и на уроке	
95		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель.	Техника безопасности и на уроке	

96		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
97		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры(футбол, мини-футбол -8 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общефизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	Техника безопасности и на уроке	
99-100		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	Техника безопасности и на уроке	
101-102		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по мячу разными способами.	Техника безопасности и на уроке	
103-104		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	Техника безопасности и на уроке	
105		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Отработка приёмов игры в футбол: ведение мяча, пас и приём мяча, удар по воротам.	Техника безопасности и на уроке	

Календарно-тематический план

9 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема урока		Даты
Знания о физической культуре (1ч.)				
1	Физическая культура как область знаний.	Физическое развитие человека. Значение физкультуры в жизни. Комплекс ГТО.	Техника безопасности и на уроке	
История и современное развитие физической культуры(1ч.)				
2	Физическая культура как область знаний.	Олимпийские игры современности. Выдающиеся спортсмены.	Техника безопасности и на уроке	
Физическая культура человека(1ч.)				
3	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки.	Техника безопасности и на уроке	
Лёгкая атлетика (12ч.)				
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Инструктаж ТБ по лёгкой атлетике. Бег с ускорением.	Техника безопасности и на уроке	
5	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасности и на уроке	
6	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Встречная эстафета.	Техника безопасности и на уроке	

7		Беговые упражнения. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки.	Техника безопасности и на уроке	
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой. Беговые упражнения. Бег на 60 метров.	Техника безопасности и на уроке	
9	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
10		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	Техника безопасности и на уроке	
11		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние.	Техника безопасности и на уроке	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с места.	Техника безопасности и на уроке	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Техника безопасности и на уроке	
14		Прыжковые упражнения. Прыжок с 7-9 ш разбега.	Техника безопасности и на уроке	
15		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.	Техника безопасности	

			и на уроке	
Гимнастика с основами акробатики Приклад-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков) <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i> <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
16	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Инструктаж ТБ.	Техника безопасности и на уроке	
17		Организующие команды и приёмы. Гимнастические упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне.	Техника безопасности и на уроке	
18		Организующие команды и приёмы. Упражнения на перекладине. Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	Техника безопасности и на уроке	
19		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Техника безопасности и на уроке	
20 – 21		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	
22		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	

23		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	Техника безопасности и на уроке	
24		Гимнастические упражнения на спортивных снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Техника безопасности и на уроке	
25		Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими элементами.	Техника безопасности и на уроке	
26 - 27		Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	Техника безопасности и на уроке	
28		Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Техника безопасности и на уроке	
29		Акробатические комбинации из освоенных элементов.	Техника безопасности и на уроке	
30		Акробатическая комбинация .	Техника безопасности и на уроке	
31		Акробатические комбинации из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (баскетбол- 16 часов)				
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание,				

		<i>перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>		
32	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия игры в баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком..	Техника безопасности и на уроке	
33		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди	Техника безопасности и на уроке	
34		История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди .	Техника безопасности и на уроке	
35		Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	Техника безопасности и на уроке	
36		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
37		Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	Техника безопасности и на уроке	
38-39		Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол	Техника безопасности и на уроке	
40 – 41		Приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение, без изменения позиции игроков	Техника безопасности	

			и на уроке	
42	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Ведение мяча с изменением направления	Техника безопасности и на уроке	
43	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Техника безопасности и на уроке	
44		Приёмы игры в баскетбол:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение	Техника безопасности и на уроке	
45		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	Техника безопасности и на уроке	
46		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Техника безопасности и на уроке	
47		Технико-тактические действия игры в баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	Техника безопасности и на уроке	
Лыжные гонки(20 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
48	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.	Техника безопасности	

			и на уроке	
49		Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	
50		Передвижение на лыжах разными способами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Техника безопасност и на уроке	
51		Передвижение на лыжах разными способами. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Техника безопасност и на уроке	
52		Подъёмы, спуски, торможения. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Техника безопасност и на уроке	
53		Повороты и торможения. Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
54	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культуры. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Техника безопасност и на уроке	
55	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км.	Техника безопасност и на уроке	
56		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Техника безопасност и на уроке	

57	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Техника безопасност и на уроке	
58	Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км.	Техника безопасност и на уроке	
59	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Техника безопасност и на уроке	
60	Техника торможения «плугом». Встречные эстафеты.	Техника безопасност и на уроке	
61	Передвижение на лыжах разными способами. Техника бега на лыжах. Подъемы, спуски, повороты в катании с горок.	Техника безопасност и на уроке	
62 – 63	Передвижение на лыжах разными способами. Техника конькового хода.	Техника безопасност и на уроке	
64	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	Техника безопасност и на уроке	
65	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	Техника безопасност и на уроке	
66	Передвижение на лыжах разными способами. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	Техника безопасност	

			и на уроке	
67		Игры и эстафеты на лыжах.	Техника безопасности и на уроке	
Спортивные игры (волейбол-21 час) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств. Специальная физическая подготовка. упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств</i>				
68	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия в волейболе. Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	Техника безопасности и на уроке	
69-70		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Техника безопасности и на уроке	
71		Технико-тактические действия в волейболе. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Техника безопасности и на уроке	
72-73		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Техника безопасности и на уроке	
74-75		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения верхней подачи.	Техника безопасности и на уроке	
76-77		Технико-тактические действия в волейболе. Техника выполнения нижней подачи.	Техника безопасности	

			и на уроке	
78-80		Технико-тактические действия в волейболе. Приём мяча после подачи.	Техника безопасности и на уроке	
81-82		Технико-тактические действия в волейболе. Правила и организация игры. Нижняя прямая подача.	Техника безопасности и на уроке	
83-84		Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам..	Техника безопасности и на уроке	
85-86		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	Техника безопасности и на уроке	
87-88		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	Техника безопасности и на уроке	
Легкая атлетика (9 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий , включающиеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>				
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	Техника безопасности и на уроке	
90		Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки)	Техника безопасности	

			и на уроке	
91		Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	Техника безопасност и на уроке	
92		Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	Техника безопасност и на уроке	
93	Способы двигательной (физкульт.) деятельности. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Оценка эффективности занятий физической культурой . Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом	Техника безопасност и на уроке	
		перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасност и на уроке	
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места.	Техника безопасност и на уроке	
95		Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель.	Техника безопасност и на уроке	
96		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.	Техника безопасност и на уроке	
97		Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Техника безопасност и на уроке	

Спортивные игры(футбол, мини-футбол -8 часов) Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка-ходьба, бег, лазание, перелазание,ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i> <i>Полосы препятствий , включающииеразнообразные прикладные упражнения.Общefизическая подглтовка.Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств.Специальная физическая подготовка.упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.</i>			
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. ТБ на уроках по футболу. История, традиции, чемпионы. Правила игры. Тактические действия	Техника безопасности и на уроке
99-100		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника ведения мяча правой и левой ногой. Обводка соперника.	Техника безопасности и на уроке
101-102		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по мячу разными способами.	Техника безопасности и на уроке
103-104		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Техника паса в движении и с места. Приём мяча.	Техника безопасности и на уроке
105		Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Отработка приёмов игры в футбол: ведение мяча, пас и приём мяча, удар по воротам.	Техника безопасности и на уроке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491589

Владелец Малашенко Ирина Васильевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024