

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Приложение № 20
к основной образовательной программе
основного общего образования
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 3»

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»**

5-9 классы

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на
освоение каждой темы
5 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. техника высокого старта бег с ускорением <i>Олимпийские игры древности.</i>	1
2.	Высокий старт бег с ускорением встречная эстафета	1
3.	Высокий старт бег 30 м передача эстафетной палочки <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1
4.	Высокий старт бег 60 м передача эстафетной палочки <i>История зарождения олимпийского движения в России.</i>	1
5.	Бег на короткие дистанции 60 м специальные беговые упражнения	1
6.	Отталкивания в прыжке в длину с разбега метание малого мяча в цель <i>Олимпийское движение в России (СССР).</i>	1
7.	подбор разбега в прыжках в длину с разбега метание малого мяча в цель	1
8.	Прыжок в длину с разбега метание малого мяча в цель <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>	1
9.	Совершенствование прыжка в длину с разбега совершенствование метания мяча в цель <i>Физическое развитие человека.</i>	1
10.	Бег в равномерном темпе бег 1000 м <i>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1
11.	Бег на средние дистанции 200 м 300 м специальные беговые упражнения	1
12.	Равномерный бег до 10 мин бег на средние дистанции 400 м 500 м <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1
13.	Равномерный бег до 12 минут бег на средние дистанции 800 м	1
14.	Бег на длинные дистанции 1000 м бег в гору	1

	Преодоление препятствий	
15.	Преодоление препятствий бег на длинные дистанции 6 минутный бег	1
16.	Совершенствование преодоления препятствий игра в футбол	1
17.	Метание малого мяча на дальность развитие скоростно-силовых качеств	1
18.	Метание малого мяча на дальность метания набивного мяча	1
19	броски набивного мяча ОРУ с малыми мячами	1
20	Баскетбол. ведение мяча в шаге	1
21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
22	Бросок в движении повороты с мячом и без мяча	1
23	Ведение мяча на месте и в движении обводка стоек	1
24	Вырывание и выбивание мяча	1
25	Учебная игра 4 х 4	1
	2 четверть	
26	Инструктаж по ТБ. Акробатика кувырки вперед лазание по канату в два приема <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</i>	1
27	акробатика кувырок назад в группировке лазание по канату в два приема Коррекция осанки и телосложения.	1
28	совершенствование кувырков вперед и назад стойка на лопатках перекатом назад	1
29	совершенствование кувырка вперед и назад упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
30	совершенствование лазания по канату акробатическое соединение	1
31	совершенствование кувырка и стойки на лопатках акробатическое соединение	1
32	Совершенствование лазания по канату акробатическое соединение	1
33	совершенствование стойки на лопатках совершенствование равновесия на гимнастической скамейке	1
34	акробатическая комбинация равновесие на гимнастической скамейке <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
35	совершенствование акробатической комбинации совершенствование лазания по канату	1
36	совершенствование лазания по канату совершенствование равновесие на гимнастической скамейке	1
37	совершенствования равновесия на гимнастической скамейке вис прогнувшись и согнувшись	1
38	комбинация на гимнастической скамейке висы и упоры на брусьях	1
39	висы и упоры на брусьях	1

	опорный прыжок на козла Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
40	акробатическая комбинация на гимнастической скамейке висы и упоры на брусьях опорный прыжок на козла	1
41	совершенствования комбинации на гимнастической скамейке Висы и упоры опорный прыжок через козла	1
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине опорный прыжок через козла	1
43	совершенствование лазания по канату совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине совершенствование опорного прыжка на козла	1
44	совершенствование опорного прыжка через козла совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине	1
45	Преодоление гимнастической полосы препятствий КУ - подтягивание	1
46	преодоления вертикальные полосы препятствий	1
47	Преодоление горизонтальной полосы препятствий	1
48	Совершенствование преодоления полосы препятствий	1
	3 четверть	
49	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Закрепление за каждым учеником номера лыж, ботинок, палок.	1
50	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Повторение изученного в 4 классе.	1
51	Лыжная подготовка. Обучение посадке лыжника. Прохождение дистанции 1 км.	1
52	Лыжная подготовка. Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели».	1
53	Лыжная подготовка. Подъём «лесенкой» наискось. Спуск в стойке устойчивости. Подвижная игра «Поезд».	1
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг и поворот переступанием с продвижением вперёд. Игра «Веер».	1
55	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подвижная игра «Спуск в ворота».	1
56	Лыжная подготовка. Движения ступающим шагом в подъём от 8-12 градусов. Подвижная игра «Пустое место».	1
57	Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой правой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты».	1
58	Лыжная подготовка. Обучение наклону туловища в скользящем шаге. Упражнение «Качели» и «Шаг». Подвижная игра «Лыжники, на места!».	1
59	Лыжная подготовка. Спуски в стойке устойчивости с выдвинутой левой ногой. Подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Накаты».	1

60	Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра «Спуск в ворота».	1
61	Лыжная подготовка. Обучение держанию прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже.	1
62	Лыжная подготовка. Обучение спуску в основной стойке.	1
63	Лыжная подготовка. Обучение позднему переносу массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения.	1
64	Лыжная подготовка. Подпрыгивания в стойке устойчивости во время спуска. Подъём «лесенкой». Игра «Удержи равновесие».	1
65	Лыжная подготовка. Совершенствование согласованности движений рук и ног в скользящем шаге. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
66	Лыжная подготовка. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
67	Лыжная подготовка. Совершенствование техники скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Игра «Переноска палок».	1
68	Лыжная подготовка. Совершенствование техники подъёма «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Спуск в стойке устойчивости. Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.	1
69	Лыжная подготовка. Обучение удержанию маховой ноги, поднятой над снегом, в неподвижном положении в течении одной секунды в скользящем шаге. Игра «Удержи равновесие».	1
70	Лыжная подготовка. Остановка рук и удержание маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге.	1
71	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 2 км без учёта времени (д/н). Инструктаж №.	1
72	Лыжная подготовка. Свободное катание с горы. Подвижная игра «Спуск в ворота».	1
73	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции 1 км ВФСК «ГТО».	1
74	Лыжная подготовка. Оценить уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд.	1
75	Лыжная подготовка. Обучение изменению скорости передвижения попеременным двухшажным ходом.	1
76	ИОТ. В/б Обучение технике приема и передачи мяча Учебная игра с заданиями	1
77	В/б. Обучение приему и передаче мяча Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	1

	соревнований в пионерболе с элементами в/б	
	4 четверть	1
78	ИОТ. В/б Обучение технике приема и передачи мяча Учебная игра с заданиями	1
79	В/б. Обучение подаче мяча Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в пионерболе с элементами в/б	1
80	В/б. Обучение подаче мяча в заданную цель Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в пионерболе с элементами в/б ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	1
81	В/б Обучение Передачам мяча (верхняя, нижняя) ОФП для подготовки к ВФСК «ГТО».	1
82	ОРУ с мячами. Пульсометрия. Подвижные игры с мячом. «Картошка» Пионербол с элементами в/б	1
83	Пульсометрия ИОТ. Б/Б Обучение ведению мяча с броском по кольцу. Обучение броскам с различных точек	1
84	Упражнения в парах с мячами Б/б «Салки с мячом» Обучение передач мяча в парах	1
85	Жонглирование мячом Б/б «Перестрелка» Обучение броскам с дистанции 1-2 метра	1
86	Жонглирование мячом Б/б «Перестрелка» Обучение броскам с дистанции 1-2 метра	1
87	Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Салки», «Краски», «Третий лишний».	1
88	ИОТ. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».	1
89	Подвижные игры на развитие координации. Игры: «Салки», «Колдунчики», «Легучие рыбки».	1
90	Строевые упражнения: учить перестроению из одной шеренги в три.	1
91	Повторить перестроение из одной шеренги в три. Подвижные игры на быстроту, выносливость.	1
92	Метание теннисного мяча в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цель, развитие выносливости.	1
93	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча.	1
94	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег 1000 м.	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 3*10м), гибкости.	1
96	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лёжа (за 30 секунд), прыжки на месте «Удочка».	1

98	Эстафеты на развитие координации, челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель.	1
99	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.	1
100	Развитие общей выносливости. Шестиминутный бег. Здоровый образ жизни.	1
101	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини- футбол. Круговые эстафеты до 20 м.	1
102	Соревнования на дистанцию 1 км. Подвижные игры «Пятнашки»	1
Итого:		102

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	1 четверть	
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Техника высокого старта бег на короткие дистанции 30 м <i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>	1
2.	техника высокого старта бег на короткие дистанции 60 м метание малого мяча с места <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1
3.	Метание малого мяча с разбега прыжок в длину с места	1
4.	Прыжок в длину с места метание малого мяча с места	1
5.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги медленный бег <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1
6.	Шестиминутный бег <i>Правила безопасности и гигиенические требования.</i>	1
7.	Метание мяча в вертикальную цель преодоление полосы препятствий	1
8.	Бросок набивного мяча метание мяча на дальность <i>Закаливание организма.</i>	
9.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги эстафеты	1
10.	Подтягивания прыжок в высоту способом перешагивание <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1
11.	Круговая эстафета с этапами совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
12.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивание эстафеты	1
13	Прыжки через короткую скакалку ОРУ для формирования правильной осанки	1
14	Преодоление полосы препятствий совершенствование прыжка в высоту с разбега способом перешагивание	1
15	ИОТ. Ловля и передача мяча Передвижения, остановки с мячом	1
16	Ловля и передача мяча ведение мяча на месте и в движении с изменением направления	1
17	Ловля и передача мяча с отскоком от пола	1

	передача мяча двумя руками от груди учебная игра по правилам баскетбола	
18	работа в парах введение передача ловля броски учебная игра по правилам баскетбола	1
19	Бросок мяча с3-х позиций учебная игра по правилам баскетбола	1
20	Совершенствование техники ведения мяча учебная игра по правилам баскетбола	1
21	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления учебная игра по правилам баскетбола	1
22	Совершенствование передачи мяча учебная игра по правилам баскетбола	1
23	Совершенствование ловли мяча учебная игра	1
24	Учебная игра по правилам баскетбола	1
25	Учебная игра по правилам баскетбола	1
	2 четверть	
26	История гимнастики.	1
27	Обучение кувырку «вперед». <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
28	Обучение лазанию по канату в три приема.	1
29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
30	Эстафета с силовыми упражнениями.	1
31	Обучение технике стойки «на лопатках»	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений с силовой выносливостью.	1
33	Обучение упражнению в равновесии. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</i>	1
34	Обучение технике «висов».	1
35	Учить упражнениям в парах на сопротивление.	1
36	Обучение технике преодоления препятствий.	1
37	Обучение технике акробатических упражнений «простые связки».	1
38	Обучение технике запрыгивания на предмет с двух ног.	1
39	Продолжить обучение технике напрыгивания <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1
40	Обучение технике «поворотов на месте»	1
41	Силовая подготовка	1
42	Обучение волевым качествам.	1
43	Обучение технике упоров.	1
44	Обучение дозировке силовых упражнений.	1
45	Учить кувырку «вперед» и «назад».	1
46	Обучение технике упражнений развития гибкости. Закрепление комбинаций при выполнении упражнений по акробатике.	1
47	Круговая тренировка на снарядах	1
48	Преодоление полосы препятствий	1

3 четверть		
49	ИОТ. Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	История лыжного спорта.	1
51	Обучение движению «скользящим шагом».	1
52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах	1
53	Обучение технике перехода с ступающего на скользящий шаг.	3
54	Обучение технике скользящего шага.	1
55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1
56	Обучение выносливости.	2
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1
58	Обучение технике поворотов переступанием.	1
59	Обучение технике попеременно 2-х шажного хода.	1
60	Обучение скоростным качествам.	1
61	Овладение техникой подъема «елочкой».	4
62	Обучение технике попеременно 2-х шажного хода.	1
63	Овладение техникой подъема «елочкой».	1
64	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	1
65	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1
66	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1
67	Обучение технике поворотов в движении.	1
68	Обучение подъему «скользящим шагом»	1
69	Обучение технике торможения «пругом».	1
70	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1
71	Обучение подъему в гору «елочкой».	1
72	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники. Подвижные игры на снегу. Значение занятий лыжным спортом.	1
73	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
74	Повторное прохождение отрезков 200м. 3-4 раза Совершенствование спусков - подъемов	1
75	Совершенствование техники лыжных ходов Спуски с прохождением ворот	1
76	Соревнования на дистанцию 2 км.	1
77	Сдача норм ВФСК «ГТО». Спуски - подъемы	1
4 четверть		
78	ИОТ. Учить ведению мяча по сигналу. Учить приему и передаче мяча	1
79	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	1
80	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
81	Обучение поворотам без мяча и с мячом.	1
82	Обучение остановке двумя шагами и прыжком. Обучение передачам у стенки	1
83	Учить технике передачи и ловли мяча в движении.	1
84	Обучение основным приемам игры в баскетбол.	1
85	Обучение технике броска.	1
86	Обучение технике ведения мяча с различной скоростью. Освоение командных взаимодействий.	1
87	Учить технике ведения мяча с изменением направления и скорости.	1

88	Учить технике бега с максимальной скоростью	1
89	Продолжить обучение технике челночного бега.	1
90	Обучение технике метания мяча.	1
91	Продолжить обучение преодолению препятствий, соблюдая, технику безопасности	1
92	Учить меткости во время метания теннисного мяча.	1
93	Обучение упражнениям на формирование скоростной выносливости.	1
94	Продолжить обучение метанию мяча на дальность и точность.	1
95	Продолжение обучения тактике бега с равномерной скоростью.	1
96	Упражнения для формирования ловкости в играх	1
97	Обучение бегу на выносливость.	1
98	Выполнение прыжков в длину с разбега на результат.	1
99-100	Обучение технике выполнения прыжков «многоскоков».	2
101	Контроль двигательной подготовленности	1
102	Сдача норм ВФСК ГТО	1
Итого:		102

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Медленный бег техника низкого старта	1
2	Техника низкого старта бег на короткие дистанции 30 м <i>Современные Олимпийские игры.</i>	1
3	совершенствование низкого старта Челночный бег 3 x 10 м прыжок в длину с места <i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1
4	совершенствование бега на короткие дистанции 30 м 60 м прыжок в длину с разбега	1
5	метание мяча на дальность прыжок в длину с разбега КУ - подтягивание, поднимание и опускание туловища из положения лежа	1
6	совершенствование прыжка в длину с разбега метание мяча на дальность	1
7	Преодоление полосы препятствий совершенствование метания мяча на дальность	1
8	Преодоление полосы препятствий совершенствование прыжка в длину разбега	1
9	Преодоление полосы препятствий совершенствование бега на длинные дистанции 1000 м	1
10	совершенствование преодоления полосы препятствий бег на длинные дистанции 1500м.	1
11	совершенствование бега на длинные дистанции 2000 м метание мяча в цель	1
12	тройной прыжок с места, повторное ускорение по 30 м	1
13	бег на выносливость -шестиминутный бег тройной прыжок с места	1
14	совершенствование на длинные дистанции 3000 м и 5000м. тройной прыжок с места	1
15	Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 м и 5000 м совершенствование Преодоление полосы препятствий	1
16	Баскетбол (10ч.) ИОТ стойки, повороты, перемещения, остановки в баскетболе <i>Техника движений и ее основные показатели.</i>	1
17	ведение мяча броски и ловля набивного мяча	1
18	ведение мяча на месте и в движении передача мяча в парах <i>Техническая подготовка.</i>	1
19	бросок в кольцо после ловли совершенствование ведения мяча на месте и в движении	1

20	бросок в кольцо после ловли учебная игра 4 х 4	1
21	совершенствование броска после ловли учебная игра 4 х 4 <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1
22	бросок в кольцо после ведения учебная игра 4 х 4	1
23	совершенствование броска в кольцо после ведения учебная игра 4 х 4	1
24	учебная игра 4 х 4	1
25	учебная игра 4 х 4	1
2 четверть		
26	ИОТ Акробатика: стойка на лопатках. Лазание по канату	1
27	Лазание по канату Акробатика: кувырки вперед и назад	1
28	совершенствование лазания по канату акробатика: кувырки слитно	1
29	совершенствование лазания по канату акробатика: совершенствование кувырков вперед и назад	1
30	Акробатика: стойки и кувырки совершенствование лазания по канату <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</i>	1
31	Акробатика: упражнение мост равновесие на гимнастической скамейке	1
32	акробатика упражнения колесо равновесия на гимнастической скамейке	1
33	акробатическое соединение равновесие на гимнастической скамейке	1
34	акробатическое соединение комбинация на гимнастической скамейке	1
35	акробатическая комбинация на гимнастической скамейке	1
36	совершенствования акробатической комбинации опорный прыжок через козла	1
37	совершенствование акробатической комбинации висы и упоры на брусках и перекладине	1
38	опорный прыжок через козла согнув ноги висы и упоры на брусках и перекладине	1
39	совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь висы и упоры на брусках и перекладине	1
40	совершенствование опорного прыжка через козла висы и упоры на перекладине	1
41	совершенствование висов и упоров совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь	1
42	Комбинация на брусках подъем переворотом	1
43	совершенствование комбинации на брусках подъем переворотом	1
44	совершенствование комбинации на брусках подъем переворотом	1

45	совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине комбинация на брусьях и перекладине <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
46	Круговая тренировка на снарядах	1
47	Преодоление горизонтальной полосы препятствий	1
48	Преодоление вертикальной полосы препятствий	1
	3 четверть	
49	ИОТ Подбор лыжного инвентаря прохождение дистанции 1км	1
50	Одновременно двухшажный ход торможение плугом	1
51	совершенствование одновременно двухшажного хода совершенствование торможения	1
52	одновременно одношажный ход повороты переступанием	1
53	совершенствование одновременно одношажного хода повороты переступанием	1
54	одновременно бесшажный ход совершенствование спусков и подъемов	1
55	соревнования на дистанцию 1 км <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1
56	торможение плугом и упором совершенствование техники лыжных ходов	1
57	соревнования на дистанцию 2 км	1
58	совершенствование техники лыжных ходов повторное прохождение отрезков 300 м	1
59	совершенствование техники лыжных ходов повторное прохождение отрезка в 500 м 3- 4 раза	1
60	поворот махом прохождение дистанции 3 км	1
61	повторное прохождение отрезков 300 м прохождение дистанции 3000 м	1
62	совершенствование техники лыжных ходов переходы с одного хода на другой	1
63	совершенствование техники лыжных ходов прохождение дистанции 3 км	1
64	соревнования на дистанцию 2 км	1
65	торможение плугом, повороты	1
66	совершенствование техники лыжных ходов прохождение дистанции 3 км	1
67	прохождения дистанции 5 км	1
68	соревнования на дистанцию 3 км	1
69	повторное прохождение отрезков 500м. 3-4 раза	1
70	слалом на спуске, скоростной спуск	1
71	соревнования на дистанцию 3 км	1
72	прохождения дистанции 5 км	1
73	соревнования на дистанцию 3 км	1
74	прохождения дистанции 3- 5 км	1
75	Совершенствование спусков, подъемов, торможения	1
76	прохождение дистанции 3 км	1
77	свободное катание с гор совершенствование спусков и подъемов	1
78	свободное катание с гор совершенствование спусков и подъемов	1

4 четверть		
79	ИОТ Верхняя передача мяча на месте, в движении в парах, через сетку.	1
80	Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1
81	Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе.	1
82	Верхняя передача в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
83	Нижний приём мяча в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
84	Совершенствование верхней передачи в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
85	Совершенствование нижнего приёма мяча в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
86	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Учебная игра в волейбол.	1
87	ИОТ Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1
88	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1
89	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м.	1
90	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1
91	Контроль двигательной подготовленности: Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.(дев). Наклон вперёд.	1
92	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	1
93	Метание мяча в цель (с места, с разбега).	1
94	Эстафетный бег 200м, 400м. ОФП.	1
95	Бег на средние дистанции 200м., 300м., Спортивная игра «Лапта»	1
96	Бег на средние дистанции 400м., 500м., Спортивная игра «Лапта»	1
97	Бег на средние дистанции 800м. Спортивная игра «Лапта»	1
98	Бег на длинные дистанции 1000м. Прыжок в длину с разбега	1
99	Бег на длинные дистанции 1500м. Прыжок в длину с разбега	1
100	Бег на длинные дистанции 2000м. Прыжок в длину с разбега	1
101	Медленный бег до 10мин. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
102	Развитие выносливости 6 – ти минутный бег Самонаблюдение и самоконтроль.	1
Итого		102

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
	1 четверть	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Низкий старт и стартовый разгон	1
2	бег на короткие дистанции 30 м техника низкого старта	1
3	Челночный бег 3 x 10 м бег на короткие дистанции 60 м	1
4	техника низкого старта прыжок в длину с места <i>Организация и проведение пеших туристических походов</i>	1
5	бег на короткие дистанции 100 м прыжок в длину с разбега	1
6	Бег на выносливость шестиминутный бег прыжок в длину с разбега	1
7	бег на длинные дистанции 1000 м прыжок в длину с разбега	1
8	бег на длинные дистанции 1500 м метания мяча на дальность	1
9	бег на длинные дистанции 2000 м прыжок в длину с разбега	1
10	бег на длинные дистанции метание мяча на дальность <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1
11	длительный бег совершенствование метания мяча на дальность	1
12	бег на длинные дистанции прыжок в длину с разбега	1
13	метание мяча на дальность совершенствование прыжка в длину с разбега	1
14	прыжок в длину с разбега метание гранаты	1
15	метание гранаты тройной прыжок с места	1
16	метания гранаты Преодоление полосы препятствий	1
17	Преодоление полосы препятствий тройной прыжок с места	1
18	Прыжок в высоту метание мяча в цель	1
19	совершенствования метания мяча в цель Прыжок в высоту <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1
20	баскетбол передача мяча в комбинации бросок мяча после ведения	1
21	штрафной бросок бросок мяча после ведения	1
22	совершенствование передач в движения совершенствование бросков в кольцо	1
23	совершенствование элементов баскетбола учебная игра учебная	1

	игра в баскетбол 4 х 4	
24	учебная игра в баскетбол 4 х 4	1
25	учебная игра в баскетбол 4 х 4	1
	2 четверть	
26	ИОТ Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке. Лазание по канату	1
27	Акробатика: длинный кувырок вперед, стойка на лопатках	1
28	акробатика стойка на лопатках, полушпагат Лазание по канату	1
29	акробатика мост равновесие на гимнастической скамейке	1
30	Акробатика колесо Совершенствование лазание по канату	1
31	Акробатика: стойка на голове Лазание по канату <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1
32	Лазание по канату комбинация на гимнастической скамейке	1
33	совершенствование комбинация на гимнастической скамейке совершенствование лазания по канату	1
34	совершенствование акробатических упражнений совершенствование лазания по канату <i>Планирование занятий физической культурой</i>	1
35	акробатическое соединение опорный прыжок через козла	1
36	акробатическая комбинация опорный прыжок через козла	1
37	совершенствование акробатической комбинации совершенствование опорного прыжка	1
38	висы и упоры на брусьях и перекладине совершенствование опорного прыжка	1
39	висы и упоры на брусьях и перекладине совершенствования опорного прыжка через козла	1
40	Совершенствование висов и упоров на брусьях и перекладине	
41	Совершенствование акробатических упражнений	
42	комбинация на брусьях подъем переворотом	1
43	совершенствование комбинации на брусьях подъем переворотом	1
44	Круговая тренировка на гимнастических снарядах <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i>	1
45	Круговая тренировка на гимнастических снарядах	1
46	Преодоление горизонтальной полосы препятствий	1
47	Преодоление вертикальной полосы препятствий	1
48	Преодоление вертикальной полосы препятствий	1
	3 четверть	
49	ИОТ Подбор лыжного инвентаря прохождение дистанции 1км	1
50	Попеременно двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков 200м.	1
51	совершенствование попеременно двухшажного хода	1
52	одновременные ходы двухшажный	1

53	лыжные гонки 1 км	1
54	одновременные ходы одношажный	1
55	торможение повороты спуски	1
56	Одновременные ходы бесшажный <i>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</i>	1
57	контрольное прохождение отрезков 500 м. 3 раза	1
58	соревнования на дистанцию 2 км	1
59	спуски подъемы торможения повороты	1
60	прохождение дистанции 3 км	1
61	поворот махом прохождение дистанции 3 км	1
62	повторное прохождение 300 м	1
63	соревнования на дистанции 2км	1
64	прохождение дистанции 3 км	1
65	прохождения дистанции 3 км	1
66	совершенствование техники попеременных ходов	1
67	слалом на равнине повторное прохождение отрезков 300м	1
68	повторное прохождение 500 м 3 - 4 раза	1
69	соревнования на дистанцию 3 км	1
70	скоростной спуск серпантин - подъем	1
71	повторное прохождение отрезка в 500 м 3 - 4 раза	1
72	соревнования на дистанцию 3 км	1
73	прохождение дистанции 5 км	1
74	контроль двигательной подготовленности	1
75	Спуск по прямой в основной и низкой стойке. Торможение плугом, упором.	1
76	Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах.	1
77	Подъём в гору «Ёлочкой».	1
	4 четверть	
78	ИОТ Верхняя передача мяча на месте, в движении в парах, через сетку.	1
79	Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1
80	Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе.	1
81	Верхняя передача в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
82	Нижний приём мяча в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
83	Нападающий удар. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</i>	1
84	Блокирование нападающего удара.	1
85	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. Учебная игра в волейбол.	1
86	ИОТ Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1
87	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1
88	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м.	1
89	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1
90	Контроль двигательной подготовленности: Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание	1

	туловища из положения лёжа за 30 сек.(дев). Наклон вперёд.	
91	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	1
92	Метание мяча в цель (с места, с разбега).	1
93	Эстафетный бег 200м, 400м. ОФП.	1
94	Бег на средние дистанции 200м., 300м., Спортивная игра «Лапта»	1
95	Бег на средние дистанции 400м., 500м., Спортивная игра «Лапта»	1
96	Бег на средние дистанции 800м. Спортивная игра «Лапта»	1
97	Бег на длинные дистанции 1000м. Прыжок в длину с разбега	1
98	Бег на длинные дистанции 1500м. Прыжок в длину с разбега	1
99	Бег на длинные дистанции 2000м. Прыжок в длину с разбега	1
100	Бег на длинные дистанции 3000м. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
101	Развитие выносливости 6 – ти минутный бег	1
102	Преодоление полосы препятствий <i>Планирование занятий физической культурой</i>	1
Итого:		102

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1 четверть		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей. Высокий старт с ускорением. Бег 30м.	1
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт с ускорением. Бег 60 м. <i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1
3	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1
4	Прыжок в длину с места. Наклон вперёд.	1
5	Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 30сек (дев).	1
6	Развитие выносливости бег 1000м.	1
7	Эстафетный бег 200м. <i>Спортивная подготовка.</i>	1
8	Метание мяча в цель (с места, с разбега).	1
9	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	1
10	Прыжок в длину с разбега.	1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
12	Бег на выносливость, 6- минутный бег	1
13	Бег на длинные дистанции 300м., 5000м.	1
14	Кроссовая подготовка 3000м. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1
15	Бег по пересеченной местности 5000м.	1
16	Баскетбол. Ловля и передача мяча в комбинациях	1
17	Ведение мяча в комбинациях <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1
18	Передачи мяча в движении	1
19	Совершенствование элементов баскетбола	1
20	Совершенствование ловли и передачи мяча	1
21	Штрафной бросок в кольцо	1
22	Бросок в кольцо в движении. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</i>	1
23	Совершенствование броска в движении	1
24	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3	1
25	Учебная игра 4x4	1
2 четверть		
26	ИОТ Акробатика: кувырки вперёд, назад в группировке. Лазание по канату	1
27	Лазание по канату Акробатика: длинный кувырок вперед	1
28	акробатика стойка на лопатках	1

	равновесие на скамейке	
29	акробатика мост равновесие на гимнастической скамейке	1
30	Акробатика колесо лазание по канату <i>Восстановительный массаж.</i>	1
31	акробатическое соединение равновесие на гимнастической скамейке	1
32	акробатическая комбинация на гимнастической скамейке	1
33	акробатическая комбинация совершенствование лазания по канату	1
34	акробатическая комбинация совершенствование комбинации на гимнастической скамейке	1
35	совершенствование акробатической комбинации висы и упоры на брусьях и перекладине	1
36	совершенствование акробатической комбинации висы и упоры на брусьях и перекладине	1
37	Совершенствование акробатической комбинации опорный прыжок через козла <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1
38	Совершенствование акробатической комбинации опорный прыжок через козла	1
39	висы и упоры на брусьях и перекладине	1
40	комбинация на брусьях и перекладине <i>Проведение банных процедур.</i>	
41	Совершенствование висов и упоров опорный прыжок через козла	
42	совершенствование опорного прыжка через козла акробатическая комбинация	1
43	совершенствование опорного прыжка акробатическая комбинация	1
44	совершенствование висов и упоров на брусьях акробатическая комбинация на брусьях	1
45	Круговая тренировка на гимнастических снарядах <i>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i>	1
46	Круговая тренировка на гимнастических снарядах	1
47	Преодоление вертикальной полосы препятствий <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1
48	Преодоление горизонтальной полосы препятствий	1
	3 четверть	
49	ИОТ Подбор лыжного инвентаря прохождение дистанции 1 км	1
50	Попеременно двухшажный ход. Повторное прохождение отрезков 200м.	1
51	совершенствование попеременно двухшажного хода	1
52	одновременные ходы двухшажный	1
53	лыжные гонки 1 км	1
54	одновременные ходы одношажный	1
55	торможение повороты спуски	1
56	Одновременные ходы бесшажный	1

57	контрольное прохождение отрезков 500 м. 3 раза	1
58	соревнования на дистанцию 2 км	1
59	спуски подъемы торможения повороты	1
60	прохождение дистанции 3 км <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1
61	поворот махом прохождение дистанции 3 км	1
62	повторное прохождение 300 м	1
63	соревнования на дистанции 2км	1
64	прохождение дистанции 3 км	1
65	прохождения дистанции 3 км	1
66	совершенствование техники попеременных ходов	1
67	слалом на равнине повторное прохождение отрезков 300м	1
68	повторное прохождение 500 м 3 - 4 раза	1
69	соревнования на дистанцию 3 км	1
70	скоростной спуск серпантин - подъем	1
71	повторное прохождение отрезка в 500 м 3 - 4 раза	1
72	соревнования на дистанцию 3 км	1
73	прохождение дистанции 5 км <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1
74	контроль двигательной подготовленности	1
75	Спуск по прямой в основной и низкой стойке. Торможение плугом, упором.	1
76	Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах.	1
77	Подъём в гору «Ёлочкой».	1
	4 четверть	
78	ИОТ Верхняя передача мяча на месте, в движении в парах, через сетку.	1
79	Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1
80	Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе.	1
81	Верхняя передача в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
82	Нижний приём мяча в волейболе в парах, тройках, в комбинациях	1
83	Нападающий удар. <i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1
84	Блокирование нападающего удара.	1
85	Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча.	1
86	Учебная игра в волейбол.	1
87	ИОТ Развитие скоростных способностей. Бег 30 м	1
88	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1
89	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м.	1
90	Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег 3x10 м.	1
91	Контроль двигательной подготовленности: Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса (м), поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.(дев). Наклон вперёд.	1

92	Метание мяча на дальность (с места, с разбега).	1
93	Метание мяча в цель (с места, с разбега).	1
94	Эстафетный бег 200м, 400м. ОФП.	1
95	Бег на средние дистанции 200м., 300м., Спортивная игра «Лапта»	1
96	Бег на средние дистанции 400м., 500м., Спортивная игра «Лапта»	1
97	Бег на средние дистанции 800м. Спортивная игра «Лапта»	1
98	Бег на длинные дистанции 1000м. Прыжок в длину с разбега	1
99	Бег на длинные дистанции 1500м. Прыжок в длину с разбега	1
100	Бег на длинные дистанции 2000м. Прыжок в длину с разбега	1
101	Бег на длинные дистанции 3000м. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
102	Развитие выносливости 6 – ти минутный бег	1
Итого:		102