

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ЛИПЕЦКА**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для детей с ограниченными возможностями здоровья по слуху

**7 - 10** класс

Учитель: Овчарова Г.В

2016 -2017 учебный год

## **Рабочая программа по физической культуре (7-10 классы)**

### **Пояснительная записка**

Данная программа является адаптированной рабочей программой по физической культуре.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для 7-10 классов разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69);
- Письма Минобрнауки РФ от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказа Министерства образования РФ от 30.08.2013 № 1015 (в ред. от 13.12.2013) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования РФ от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Программы «Физическая культура для специального (коррекционного) образовательного учреждения 1-2 вида. (М.: Просвещение 2003 г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» «модифицированная» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2009)
- Приказа управления образования и науки Липецкой области от 15.04.2016 № 386 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области на 2016-2017 учебный год»

### **Содержание учебного предмета**

## *1. Основы физической культуры и здорового образа жизни*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

## *2. Физкультурно-оздоровительная деятельность*

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## *3. Спортивно-оздоровительная деятельность*

3.1 Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

3.2 Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

3.3 Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

3.4 Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

3.5 Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

3.6 элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  
(Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609)

Специальная подготовка:

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Учебно-тематический план**

**7 класс** (3 урока в неделю)

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Основы знаний о физической культуре</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.
<b>3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>105</b>
3.1 Гимнастика с элементами акробатики.	18
3.2 Легкая атлетика	21
3.3 Кроссовая подготовка	15
3.4 Лыжная подготовка.	3
3.5 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол).	42
3.6 Основные способы плавания	3
3.7 Националь игры.	3

**8 класс** (3 урока в неделю)

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Основы знаний о физической культуре</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.
<b>3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>105</b>
3.1 Гимнастика с элементами акробатики.	18
3.2 Легкая атлетика	21
3.3 Кроссовая подготовка	15
3.4 Лыжная подготовка.	3
3.5 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол).	42
3.6 Националь игры.	3
3.7 Основные способы плавания	3

**9 класс** (3 урока в неделю)

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Основы знаний о физической культуре</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.
<b>3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>105</b>
3.1 Гимнастика с элементами акробатики.	18
3.2 Легкая атлетика	38
3.3 Лыжная подготовка.	3
3.4 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).	40
3.5 Основные способы плавания	3
3.6 Националь игры.	3

**10 класс** (3 урока в неделю)

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.
<b>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Непосредственно на практических занятиях физической культурой.
<b>3. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>105</b>
3.1. Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	47
3.2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).	34
3.3 Гимнастика с элементами акробатики	15
3.4. Лыжная подготовка	3
3.5. Основные способы плавания	3
3.6. Русская лапта	3

## Литература и средства обучения

1. Физическая культуры: Учебник для 5-7 классов, под ред. В. ИЛяха. – М., «Просвещение»,2010
2. Физическая культура: Учебник для 8-9 классов, под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение»,2010
3. Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М.,.
4. Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М.,.
5. Журнал «Физическая культура в школе».
6. ЭОР [it-n.ru](http://it-n.ru); [school-collection.ru](http://school-collection.ru); [openclass.ru](http://openclass.ru)
7. Рабочие программы по физической культуре.
- 8.Ноутбук.
- 9.Стенка гимнастическая.
- 10.Бревно гимнастическое напольное.
- 11.Конь гимнастический.
- 12.Перекладина.
- 13.Мост гимнастический подкидной.
- 14.Скамейка гимнастическая.
- 15.Маты гимнастические.
- 16.Мяч малый ( теннисный).
- 17.Скакалка гимнастическая.
- 18.Палка гимнастическая.
19. Обруч гимнастический.
- 20.Сетка для переноса мячей.
- 21.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками.
- 22.Мячи баскетбольные.
- 23.Манишки.
- 24.Сетка волейбольная.
- 25.Мячи волейбольные.
- 26.Ворота для мини-футбола.
- 27.Мячи футбольные.
- 28.Степ-платформа.
- 29.Аптечка медицинская.
- 30.Спортивный зал.
- 31.Тренижерный зал.
- 32.Кабинет учителя.
33. Подсобное помещение для хранения инвентаря.
- 34.Легкоатлетическая дорожка.
- 35.Сектор для прыжков в длину.
- 36.Игровое поле для мини-футбола.
- 37.Площадка игровая баскетбольная.
38. Площадка игровая волейбольная.
39. Легкоатлетические барьеры.

## 7класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Раздел содержания предмета	Примерные сроки (учебная неделя)	Коррекция сроков
1	Легкая атлетика	<b>Вводный инструктаж по охране труда на уроках ФК. Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 20-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1,3	1неделя	
2		<b>Высокий старт. Бег по дистанции</b> Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1,3	1неделя	
3		<b>Эстафетный бег</b> Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1,3	1неделя	
4		<b>Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. <i>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</i>	1,3	2неделя	
5		<b>Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1,3	2неделя	
6		<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча</b> Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1,3	2неделя	
7		<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча</b> Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1,3	3неделя	
8		<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств.	1,3	3неделя	
9		<b>Прыжок в длину на дальность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1,3	3неделя	
10		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости	1,3		
11		<b>Бег 1500 метров без учёта времени. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b>	1,3	4неделя	



		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости				
12	Спортивные игры	<b>Вводный инструктаж по охране труда на уроках ФК. Футбол</b> Стойки и перемещения футболиста Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам.	1,2	4неделя		
13		<b>Футбол: удары и остановки мяча</b> Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1,2	4неделя		
14		<b>Футбол: Введение мяча, перехват мяча. Удары по воротам.</b> Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1,2	5неделя		
15		<b>Футбол: оценка технических действий</b> Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Игра вратаря. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.	1,2	5неделя		
16	Кроссовая подготовка	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. <i>Понятие о темпе, объёме и ритме упражнения. Правила развития физических качеств.</i>	1,3	5 неделя		
17		<b>Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1,3	6 неделя		
18		<b>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1,3	6 неделя		
19		<b>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1,3	6 неделя		
20		<b>Бег 20 минут. «Лапта»</b> Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1,3	7 неделя		
21		Национальные игры	<b>Равномерный бег. «Лапта»</b> Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1,3	7 неделя	
22			<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1,3	7 неделя	
23			<b>Равномерный бег. «Лапта»</b> Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1,3	8 неделя	
24	<b>Бег 2 км без учёта времени.</b> Развитие выносливости. Спортивные игры		1,3	8 неделя		
25	Гимнастика	<b>Висы. Строевые упражнения</b> <b>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.</b> Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем	1,2	8 неделя		

	переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей			
26	<b>Подъем переворотом в упор, передвижение в висе</b> Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.</i>	1,2	8 неделя	
27	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке	1,2	9 неделя	
28	<b>Висы. Подтягивание в висе.</b> Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1,2	9 неделя	
29	<b>Подтягивание в висе на результат</b> Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1,2	10 неделя	
30	<b>Техника выполнения висов</b> Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	1,2	10 неделя	
31	<b>Опорный прыжок</b> Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1,2	10 неделя	
32	<b>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).</b> ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1,2	11 неделя	
33	<b>Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).</b> ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1,2	11 неделя	
34	<b>Опорный прыжок. Эстафеты</b> Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1,2	11 неделя	
35	<b>Опорный прыжок. Эстафеты</b> Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1,2	12 неделя	

36		<b>Техника выполнения опорного прыжка</b> Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	12 неделя	
37		<b>Акробатика</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	12 неделя	
38		<b>Кувырок вперед, назад. Мост</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	13 неделя	
39		<b>Акробатика Кувырок вперед, назад. Мост</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	13неделя	
40		<b>Акробатические упражнения. Лазание по канату.</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	2,3	13 неделя	
41		<b>Техника выполнения кувырков. Лазание по канату</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	2,3	14 неделя	
42		<b>Техника выполнения лазания по канату</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	2,3	14 неделя	
43	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Основные способы передвижения на лыжах</b>	2,3	14 неделя	
44		Основные способы передвижения на лыжах	2,3	15 неделя	
45		Техника поворотов, торможений	2,3	15неделя	
46	<b>Спортивные игры</b>	<b>Волейбол.ТБ на уроках спортивных игр.Терминология спортивных игр. Правила и организация избранной игры.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	2,3	15 неделя	
47		<b>Волейбол. Стойка и перемещение игрока.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	2,3	16 неделя	
48		<b>Волейбол. Стойка и перемещение игрока.</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя	2,3	16 неделя	

	прямая подача. Игра по упрощенным правилам.			
49	<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</b> Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	2,3	16 неделя	
50	<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</b> Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	2,3	17 неделя	
51	<b>Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.</b> Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	2,3	17 неделя	
52	<b>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	2,3	17 неделя	
53	<b>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	2,3	18 неделя	
54	<b>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	2,3	18 неделя	
55	<b>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	2,3	18 неделя	
56	<b>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</b> Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	2,3	19 неделя	
57	<b>Волейбол: техника нижней прямой подачи мяча</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	2,3	19 неделя	
58	<b>Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).</b> Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2,3	19 неделя	

59	<b>Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).</b> Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2,3	20 неделя	
60	<b>Волейбол. Тактика свободного падения</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	2,3	20 неделя	
61	<b>Волейбол. Тактика свободного падения</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2,3	20 неделя	
62	<b>Волейбол. Игра по упрощенным правилам</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	2,3	21 неделя	
63	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом.</b> Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	2,3	21 неделя	
64	<b>Баскетбол.Передвижение игрока. Повороты с мячом.</b> Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	2,3	21 неделя	
63	<b>Баскетбол.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол</b> Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	2,3	22 неделя	
65	<b>Баскетбол:оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления</b> Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	2,3	22 неделя	
66	<b>Баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</b> Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	2,3	22 неделя	

67	<b>Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении.</b> Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,3	23 неделя	
68	<b>Баскетбол. Передача и броски мяча.</b> Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,3	23 неделя	
69	<b>Баскетбол: оценка техники броска мяча двумя руками с места с сопротивлением</b> Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,3	23 неделя	
70	<b>Баскетбол. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.</b> Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,3	24 неделя	
71	<b>Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест.</b> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	24 неделя	
72	<b>Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест.</b> Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	24 неделя	
73	<b>Баскетбол</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	25 неделя	
74	<b>Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.</b> Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	25неделя	
75	<b>Баскетбол:оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	25 неделя	
76	<b>Баскетбол. Штрафной бросок.</b> Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей		26 неделя	
77	<b>Баскетбол. Штрафной бросок.</b> Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	26 неделя	

78		<b>Баскетбол:оценка техники штрафного броска</b> Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,3	26 неделя		
79		<b>Баскетбол. Учебная игра.Физическая культура и олимпийское движение в современной России.</b>	2,3	27 неделя		
80	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1,3	27 неделя		
81		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	3,1	27 неделя		
82		<b>Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	3,1	28 неделя		
83		<b>Бег 18 минут. Специальные беговые упражнения.</b> Спортивные игры. Развитие выносливости. Использования л/а упражнений для развития выносливости, правила соревнований	1,3	28 неделя		
84		<b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	3,1	28 неделя		
85		<b>Бег 19 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	3,1	29 неделя		
86		<b>Основные способы плавания</b>	Кроль на груди	2	29 неделя	
87			Кроль на спине	2	29 неделя	
88	Брасс		2	29 неделя		
89	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Инструктаж по ТБ Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	2,1	30 неделя		
90		<b>Высокий старт. Финиширование.</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	2,1	30 неделя		
92		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	2,1	30 неделя		
93		<b>Бег по дистанции. Челночный бег 3х10.</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	2,1	31 неделя		
94		<b>Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.</i>	2,1	31 неделя		
95		<b>Прыжок в высоту способом перешагивания.</b> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2,1	31 неделя		

96		<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча</b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2,1	32 неделя	
97		<b>Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.</b> Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2,1	32 неделя	
98		<b>Техника прыжка в высоту</b> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2,1	32 неделя	
99		<b>Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.</b> . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств..	2,1	33 неделя	
100	<b>Спортивные игры</b>	<b>Футбол. Комбинации из освоенных элементов.</b> Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам. ТБ	2	33 неделя	
101		<b>Футбол. Техника и тактика игры.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	2	33 неделя	
102		<b>Футбол. Техника и тактика игры.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	2	34 неделя	
103		<b>Футбол. Оценка техники и тактики игры</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Нападение с атакой и без атаки ворот.	2	34неделя	
104		<b>Футбол. Техника и тактика игры.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	2	34 неделя	
105	<b>Национальные игры</b>	<b>Лапта.</b>	1,3	35 неделя	



## 8 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	Раздел содержания предмета	Примерные сроки (учебная неделя)	Коррекция сроков
1	Легкая атлетика	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Инструктаж по ТБ Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1,3.2	1 неделя	
2		<b>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</b> Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	3.2	1 неделя	
3		<b>Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.</b> Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	3.2	1 неделя	
4		<b>Эстафетный бег</b> Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	3.2	2 неделя	
5		<b>Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета</b> Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	3.2	2 неделя	
6		<b>Бег 60 м на результат.</b> Подготовка к выполнению норм ГТО ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	3.2	2 неделя	
7		<b>Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча</b> Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <b>Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.</b>	3.2	3 неделя	
8		<b>Прыжок в длину согнув ноги. Подбор разбега, отталкивание.</b> Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	3.2	3 неделя	
9		<b>Техника метания мяча.</b> Подготовка к выполнению норм ГТО Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта, приземление. Техника выполнения метание мяча с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения	3.2	3 неделя	
10		<b>Прыжок в длину на результат.</b> Подготовка к выполнению норм ГТО Метание мяча с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	3.2	4 неделя	
11		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	3.2		
12		<b>Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин).</b> . Подготовка к выполнению норм ГТО	3.2	4 неделя	

		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости			
13	Спортивные игры	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Футбол</b> Стойки и перемещения футболиста Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам	2,3	4 неделя	
14		<b>Футбол</b> Удары по катящемуся мячу . Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	2,3	5 неделя	
15		<b>Футбол. Позиционное нападение.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. . Игра в футбол <i>Правила игры и соревнований по спортивным играм.</i>	2,3	5 неделя	
16		<b>Футбол. Оценка технико-тактических действий</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол. Правила игры и соревнований.	2,1	5 неделя	
17	Кроссовая подготовка	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2,1	6 неделя	
18		<b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	6 неделя	
19		<b>Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	6 неделя	
20		<b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	7 неделя	
21		<b>Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	7 неделя	
22		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	7 неделя	
23		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий прыжком</b> Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	2,1	8 неделя	
24		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий прыжком</b> Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	2,1	8 неделя	
25		<b>Бег 2 км (мин) на результат.</b> Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	2,1	8 неделя	

26	Гимнастика	<b>Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и само страховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2,1	9 неделя	
27		<b>Висы. Строевые упражнения</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2,1	9 неделя	
28		<b>Подтягивание в висе. Комбинации.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2,1	9 неделя	
29		<b>Подтягивание в висе. Комбинации.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2,3	10 неделя	
30		<b>Подтягивание в висе. Комбинации.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2,3	10 неделя	
31		<b>Подтягивание в висе на результат</b> Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе	2,3	10 неделя	
32		<b>Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	11 неделя	
33		<b>Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	11 неделя	
34		<b>Техника опорный прыжок. Строевые упражнения.</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	11 неделя	

35		<b>Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	12неделя	
36		<b>Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Прикладное значение гимнастики.</i>	2,3	12неделя	
37		<b>Техника выполнение комбинации в равновесии</b> Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ. Переноска партнера вдвоем на руках с предметами. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2,3	12неделя	
38		<b>Акробатика</b> Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	13неделя	
39		<b>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</b> ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	13неделя	
40		<b>Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).</b> ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	13неделя	
41		<b>Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове(мальчики). Лазание по канату.</b> Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	14неделя	
42		<b>Акробатические упражнения. Лазание по канату.</b> Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	2,3	14неделя	
43		<b>Техника выполнения акробатических элементов</b> Кувырок назад и вперед, длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. <i>Понятие об «утомлении» и «восстановлении» работоспособности.</i>	2,3	14неделя	
44	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.</b> Основные способы передвижения на лыжах	2,3	15неделя	
45		Основные способы передвижения на лыжах. Теория: Правила соревнований.	2,3	15неделя	

46		Техника поворотов, торможений.	2,3	15неделя	
47	Спортивные игры	<b>Волейбол. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.</b> Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	16неделя	
48		<b>Волейбол. Стойка и передвижения игрока.</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	16неделя	
49		<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	16неделя	
50		<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.</b> Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	17неделя	
51		<b>Волейбол. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах</b> Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	17неделя	
52		<b>Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2,1	17неделя	
53		<b>Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2,1	18неделя	
54		<b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2,1	18неделя	
55		<b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2,1	18неделя	
56		<b>Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.</b> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2,1	19неделя	
57	<b>Волейбол. Техника передачи в тройках после перемещения</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	2,1	19неделя		

	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам			
58	<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар.</b> Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2,1	19неделя	
59	<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2,1	20неделя	
60	<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2,1	20неделя	
61	<b>Волейбол. Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2,1	20неделя	
62	<b>Волейбол. Тактика свободного нападения</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	2,1	21неделя	
63	<b>Волейбол. Техника нападающего удара</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2,1	21неделя	
64	<b>Волейбол. Тактика свободного нападения</b> Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	2,1	21неделя	
65	<b>Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. .Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Психическое и физическое здоровье.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2,1	22неделя	
66	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	22неделя	
67	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	22неделя	

68	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</b> Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	23неделя	
69	<b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.</b> Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	23неделя	
70	<b>Баскетбол. Техника передачи мяча разными способами</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	23неделя	
71	<b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</b> Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	24неделя	
72	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</b> Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	24неделя	
73	<b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.</b> Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль	2,1	24неделя	
74	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.</b> Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	25неделя	
75	<b>Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска .</b> Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,1	25неделя	
76	<b>Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.</b> Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,1	25неделя	
77	<b>Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.</b> Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,1	26неделя	
78	<b>Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.</b> Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	2,1	26неделя	
79	<b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с	2,1	26неделя	

		сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
80		<b>Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	27неделя	
78		<b>Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением</b> Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	27неделя	
79		<b>Баскетбол. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон.</b> Учебная игра. Развитие координационных способностей	2,1	27неделя	
80	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ</b> Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2,1	27неделя	
81		<b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2,1	27неделя	
82		<b>Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2,1	28неделя	
83		<b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2,1	28неделя	
84		<b>Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	2,1	28неделя	
85		<b>Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий.</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	2,1	29неделя	
86	<b>Основные способы плавания</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Кроль на груди</b>	2,1	29неделя	
87		Кроль на спине	2,1	29неделя	
88		Брасс	2,1	30неделя	
89	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2,3	30неделя	
90		<b>Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег (круговая эстафета).</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	2,3	30неделя	
91		<b>Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.</b>	2,3	31неделя	



		Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств			
92		<b>Эстафетный бег</b> Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2,3	31неделя	
93		<b>Бег 60 м на результат.</b> Подготовка к выполнению норм ГТО ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	2,3	31неделя	
94		<b>Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</b> Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	2,3	32неделя	
95		<b>Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание.</b> Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>История олимпийского движения: традиции, правила, символика.</i>	2,3	32неделя	
96		<b>Техника прыжка в высоту, метание малого мяча</b> Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2,3	32неделя	
97		<b>Техника метания малого мяча.</b> Подготовка к выполнению норм ГТО Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	2,3	33неделя	
98		<b>Футбол.Комбинации из освоенных элементов. ТБ.</b> Введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	2,3	33неделя	
99		<b>Футбол. Тактика свободного нападения. Терминология и жесты судьи в спортивных играх.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	2,3	33неделя	
100	<b>Спортивные игры</b>	<b>Футбол.Оценка техники владения мячом</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	2,3	34неделя	
101		<b>Футбол.Нападение в игровых заданиях</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра с привлечением учащихся к судейству.	2,3	34неделя	
102		<b>Футбол.Нападение в игровых заданиях</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	2,3	34неделя	
103		<b>Национальные игры</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.</b> Лапта. Правила игры		35неделя

104	Лапта. Правила игры	2,3	35неделя	
105	Лапта. Правила игры.	2,3	35неделя	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	Раздел содержания предмета	Примерные сроки (учебная неделя)	Коррекция сроков
1	Легкая атлетика	<b>Вводный инструктаж по охране труда на уроках по ФК Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		1 неделя	
2		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений.</b> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		1 неделя	
3		<b>Стартовый разгон. Финиширование.</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		1 неделя	
4		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		2 неделя	
5		<b>Бег 60 м на результат Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		2 неделя	
6		<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. История отечественного спорта.</b> Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		2 неделя	
7		<b>Прыжок в длину; техника метания малого мяча Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		3 неделя	
8		<b>Прыжок в длину на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		3 неделя	
9		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		3 неделя	
10		<b>Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки) на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		4 неделя	
11	Спортивные игры	<b>Футбол. Стойки и перемещения футболиста</b> бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам		4 неделя	

12		<b>Футбол Удары по катящемуся мячу</b> Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		4 неделя	
13		<b>Футбол Удары по летящему мячу</b> Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		5 неделя	
14		<b>Футбол Оценка технико-тактических действий</b> Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.		5 неделя	
15	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. <i>Правила самоконтроля и гигиены.</i>		5 неделя	
16		<b>Равномерный бег, бег в гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		6 неделя	
17		<b>Равномерный бег, бег в гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		6 неделя	
18		<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости		6 неделя	
19		<b>Бег 15 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости		7 неделя	
20		<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости		7 неделя	
21		<b>Равномерный бег, бег под гору</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.		7 неделя	
22		<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.		8 неделя	
23		<b>Бег 20 минут, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.		8 неделя	

		Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости			
24		<b>Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> <b>Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).</b> Развитие выносливости		8 неделя	
25	Гимнастика	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		9 неделя	
26		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. <i>Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям</i>		9 неделя	
27		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		9 неделя	
28		<b>Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		10 неделя	
29		<b>Висы. Оценка техники выполнения подъема переворотом</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		10 неделя	
30		<b>Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе.</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		10 неделя	
31		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладные упражнения</b> <i>Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.		11 неделя	
32		<b>Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Строевые упражнения.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.		11 неделя	
33		<b>Строевые упражнения. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д).</b>		11 неделя	

		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ногой врозь (м). Прыжок боком (д). Эстафеты. Прикладные упражнения Развитие скоростно-силовых способностей.		
34		<b>Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	12 неделя	
35		<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	12 неделя	
36		<b>Строевые упражнения. Оценка техники лазания по канату</b> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	12 неделя	
37		<b>Акробатика</b> Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	13 неделя	
38		<b>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	13 неделя	
39		<b>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	13 неделя	
40		<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	14 неделя	
41		<b>Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).</b> ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	14 неделя	
42		<b>Акробатика Оценка техники выполнения акробатических элементов</b> Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	14 неделя	
43	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.</b> Основные способы передвижения на лыжах	15 неделя	
44		Основные способы передвижения на лыжах. Способы закаливания организма.	15 неделя	
45		Техника поворотов, торможений, спусков.	15 неделя	
46	<b>Спортивные игры</b>	<b>Волейбол ТБ на уроках. Тактика нападений и защиты в спортивных играх.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	16 неделя	
47		<b>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</b> Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	16 неделя	

48	<b>Волейбол. Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.. Правила соревнований.		16 неделя	
49	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		17 неделя	
50	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		17 неделя	
51	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		17 неделя	
52	<b>Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.</b> Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		18 неделя	
53	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		18 неделя	
54	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		18 неделя	
55	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		19 неделя	
56	<b>Волейбол Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.</b> Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		19 неделя	
57	<b>Волейбол Оценка техники выполнения нижней прямой подачи</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		19 неделя	
58	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,		20 неделя	

	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
59	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	20 неделя	
60	<b>Волейбол Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	20 неделя	
61	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	21 неделя	
62	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	21 неделя	
63	<b>Волейбол Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.</b> Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	21 неделя	
64	<b>Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	22 неделя	
65	<b>Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	22 неделя	
66	<b>Баскетбол Бросок двумя руками от головы в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	22 неделя	
67	<b>Баскетбол Оценка техники выполнения штрафного броска</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	23 неделя	
68	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач,</b>	23 неделя	



	<b>ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3*3. Учебная игра		
69	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола		23 неделя
70	<b>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.</b> Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.		24 неделя
71	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.		24 неделя
72	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.		24 неделя
73	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.		25 неделя
74	<b>Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.</b> Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.		25 неделя
75	<b>Баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.		25 неделя
76	<b>Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		26 неделя
77	<b>Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		26 неделя
78	<b>Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.		26 неделя
79	<b>Баскетбол. Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		27 неделя
80	<b>Баскетбол. Учебная игра</b>		27 неделя

		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
81		<b>Баскетбол Учебная игра</b> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		27 неделя
82	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.</b> Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		28 неделя
83		<b>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		28 неделя
84		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		28 неделя
85		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		29 неделя
86		<b>Бег в равномерном темпе, преодоление препятствий</b> Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		29 неделя
87		<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Кроль на груди</b>		29 неделя
88	<b>Основные способы плавания</b>	Кроль на спине		30 неделя
89		Брасс		30 неделя
90		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		30 неделя
91		<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		31 неделя
92	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Бег на результат 2000 м (юн.) и 1500 м (д.). Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		31 неделя
93		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		31 неделя

94		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Стартовый разгон. Значение массажа и самомассажа</b> Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		32 неделя	
95		<b>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.</b> Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		32 неделя	
96		<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b> Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		32 неделя	
97		<b>Бег 60 м на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		33 неделя	
98		<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		33 неделя	
99		<b>Прыжок в высоту.Отталкивание. Переход планки. Приземление.</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		33 неделя	
100		<b>Оценка техники прыжка в высоту</b> Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		34 неделя	
101	<b>Спортивные игры</b>	<b>Футбол. Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		34 неделя	
102		<b>Футбол.Удары по летящему мячу. Остановка катящегося мяча.</b> Удары по летящему мячу различными частями стопы и подъёма. Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол		34 неделя	
103		<b>Футбол.Оценка тактики игры</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот		35 неделя	
104		<b>Футбол.Тактика свободного нападения.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот		35 неделя	

105	<b>Национальные игры</b>	Лапта. Правила игры		35 неделя	
-----	------------------------------	---------------------	--	-----------	--

## 10 класс

№ урока	Тема урока	Раздел содержания предмета	Примерные сроки	Коррекция сроков
	<b>Лёгкая атлетика</b>			
1.	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей	1,3	1 неделя	
2.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований по легкой атлетике.	3,1	1 неделя	
3.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	1 неделя	
4.	Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых способностей. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	3,1	2 неделя	
5.	Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей. Судейство соревнований по легкой атлетике.	3,1	2 неделя	
6.	Контроль скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	3	2 неделя	
7.	Контроль эстафетного бега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	3	3 неделя	
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	3 неделя	
9.	Контроль скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	3 неделя	
10.	Развитие координационных способностей. Техника метания. Оздоровительные ходьба и бег.	3,2	4 неделя	
11.	Контроль скоростно силовых способностей. Совершенствование техники метания.	3	4 неделя	
12.	Развитие координационных способностей. Метание. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	4 неделя	
13.	Контроль скоростных способностей .Бег на длинные дистанции.	3	5 неделя	
14.	Контроль скоростно-силовых способностей Бег на длинные дистанции.	3	5 неделя	
15.	Развитие координационных способностей. Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	5 неделя	

16	Контроль скоростно- силовых способностей. Прыжок в длину с разбега		6 неделя	
17	Полоса препятствий. Развитие координационных способностей	3,1	6 неделя	
18	Контроль координационных способностей. Метание малого мяча в цель на результат.	3	6 неделя	
19	Кроссовая подготовка	3	7 неделя	
20	Кроссовая подготовка . Контроль общей выносливости	3	7 неделя	
21	Контроль координационных способностей . Преодоление полосы препятствий	3	7 неделя	
	<b>Баскетбол</b>			
22	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника	3	8 неделя	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	3	8 неделя	
24	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	3	8 неделя	
25	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств.	3	9 неделя	
26	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств ( учебная игра).	3	9неделя	
27	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	3	9 неделя	
28	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.	3	10 неделя	
29	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.		10 неделя	

30	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	1,4	10 неделя.	
31	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.		11 неделя	
32	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		11 неделя	
33	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		11 неделя	
34	Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		12 неделя	
35	Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		12 неделя	
36	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении		12 неделя	
37	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении	3,1	13 неделя	
38	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы		13 неделя	
39	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2.		13 неделя	
	<b>Лыжная подготовка</b>			
40	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.		14 неделя	
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.		14 неделя	
42	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.		14 неделя	
	<b>Гимнастика</b>			
43	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка		15 неделя	
44	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку	3	15 неделя	
45	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Прыжки со	3	15 неделя	

	скакалкой.			
46	Аэробика ( девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Прыжки со скакалкой.	2,3	16 неделя	
47	Аэробика ( девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Развитие силовых способностей и гибкости.	2,3	16 неделя	
48	Аэробика ( девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Развитие силовых способностей и гибкости.	2,3	16 неделя	
49	Подтягивание на перекладине ( девушки из вися, юноши из вися). Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	17 неделя	
50	Совершенствование акробатических упражнений.	3	17 неделя	
51	Акробатическая комбинация. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	3,1	17 неделя	
52	Акробатическая комбинация.	3	18 неделя	
53	Акробатическая комбинация.	3	18 неделя	
54	Развитие координационных способностей. Комплекс суставной гимнастики.	3,1	18 неделя	
55	Акробатическая комбинация.	3	19 неделя	
56	Полоса препятствий.	4	19 неделя	
	<b>Плавание</b>			
57	Совершенствование техники упражнений в плавании.	3	19 неделя	
58	Совершенствование техники упражнений в плавании.	3	20неделя	
59	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	4	20 неделя	
	<b>Волейбол</b>			
60	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	1,3	20 неделя	
61	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	3	21	
62	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	3	21 неделя	
63	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		21 неделя	
64	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой		22 неделя	



	нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		22 неделя	
66	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		22 неделя	
67	Совершенствование командно-тактических действий. Правила игры в волейбол.		23 неделя	
68	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		23 неделя	
69	Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.		23 неделя	
	<b>Лёгкая атлетика. (Кроссовая подготовка)</b>			
70	Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки.	1,3	24 неделя	
71	Бег на длинные дистанции. Круговая тренировка	3	24 неделя	
72	Бег на длинные дистанции. Круговая тренировка	3	24 неделя	
73	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	25 неделя	
74	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	25 неделя	
75	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	25 неделя	
76	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	26 неделя	
77	Бег на длинные дистанции. Работа по «станциям»	3	26 неделя	
78	Бег на длинные дистанции. Работа по «станциям»	3	26 неделя	
79	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.		27 неделя	
80	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	27 неделя	
81	Бег на длинные дистанции. ОФП	3	27 неделя	
82	Бег на длинные дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	3,1	28 неделя	
83	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.		28 неделя	

84	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.		28 неделя	
	<b>Футбол</b>			
85	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Учебная игра		29 неделя	
86	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Учебная игра		29 неделя	
87	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Учебная игра		29 неделя	
88	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Учебная игра		30 неделя	
89.	Технические приемы и командно-тактические действия. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.		30 неделя	
90	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.		30 неделя	
	<b>Лёгкая атлетика</b>			
91	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину.		31 неделя	
92	Прыжок в длину. Правила соревнований по легкой атлетике.		31 неделя	
93	Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.		31 неделя	
94	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Правила соревнований по легкой атлетике.		32 неделя	
95	Техника бега на средние дистанции.	3	32 неделя	
96	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	3	32 неделя	
97	Бег на короткие дистанции . Олимпийские игры современности.	3	33 неделя	
98	Метание. Судейство соревнований по легкой атлетике	3	33 неделя	
99	Метание. Судейство соревнований по легкой атлетике	3	33 неделя	
100	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	4	34 неделя	
101	Бег на длинные дистанции. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	3,1	34 неделя	
102	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК.</b> Лапта. Правила игры		34 неделя	
103	Русская лапта		35 неделя	
104	Русская лапта		35 неделя	
105	Русская лапта		35 неделя	