

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 50
имени Бабенко Алексея Алексеевича»

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3.1 от
«22» января 2016г.



Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «СОШ№50
Г.В.Осипенко
приказ № 22/1 от 23. 01. 2016 г.

Рабочая учебная программа

по **физической культуре**

5-9 класс

Составители:

Никитенко Виктор Григорьевич,
учитель физической культуры
Сорокин Александр Васильевич,
учитель физической культуры

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 3
от «20» января 2016г.
руководитель МО
Никитенко Никитенко В.Г.

Кемерово, 2016

Содержание

1.Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
2.Содержание учебного предмета.....	4
3.Тематическое планирование	40

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой

развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

«Физическая культура»

5 класс

Легкая атлетика - 12 час.

1. Организационно-методические требования на уроках физической подготовки -1 час.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике, при проведении спортивно-массовых мероприятий. Разминка. Беговые эстафеты. Упражнения на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. - 1 час.

Разминка и строевые команды. Проверка домашнего задания. Общеразвивающие упражнения в движении. Бег с ускорением. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10 м. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег с ускорением. Основы знаний – влияние легкой атлетики на здоровье. Эстафеты. Домашнее задание.

4. Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные игры. Тестирование бега на 30 м. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Измерение ЧСС. Упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта. Бег на 1000 м. Броски мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Развитие силовых качеств – 3 час.

Разминка. Метание мяча на дальность с места, с трех шагов. Двенадцатиминутный бег. Броски мяча в вертикальную цель и прыжки в длину. Полоса препятствий. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Сдача зачетов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка с гимнастическими палками. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 300 м. Разминка в парах. Двенадцатиминутный бег. Броски мяча в вертикальную цель и прыжки в длину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: метание мяча на дальность, бег на выносливость. Итоги урока. Домашнее задание. Итоги урока. Домашнее задание.

Футбол -11 час.

1. Футбол. Основные приемы и правила игры. Техника передвижения – 1 час.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по футболу. Разминка. Футбольные упражнения без мяча. Упражнения с футбольным мячом. Спортивная игра футбол. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Техника передвижения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО ВФСК -2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Футбольные упражнения без мяча. Упражнения с футбольным мячом. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Ведение мяча. Беговые задания с мячами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

3. Освоение техники удара по мячу - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Ведение мяча. Футбольные эстафеты. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Освоение техники ведения мяча - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Ведение мяча. Футбольные эстафеты. История футбола. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Освоение техники остановки катящегося мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Передача и остановка мяча в парах. Спортивная игра «Футбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

Гимнастика - 12ч

1. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Построение. Проверка домашнего задания: что такое «координация движений», что такое гимнастика, виды гимнастики. Разминка в движении. Инструктаж. Перекаты. кувырок вперед. Эстафеты. Упражнения на внимание и равновесие. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей- 1 час.

Строевые упражнения. Разминка в движении. Перекаты и стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад. Упражнения на внимание и равновесие. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей- 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Перекаты, стойка на лопатках, «мост». Кувырок вперед и назад. Акробатическая комбинация. Принципы составления акробатической комбинации. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Акробатические упражнения. Развитие гибкости - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминочный бег и общеразвивающие упражнения. Дополнительные разминочные упражнения на матах. Сдача зачета по акробатическим элементам. Упражнение на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке, с гимнастическими палками. Упражнения на растяжку. Висы. Акробатические комбинации. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств - 4 час.

Разминка. Опорный прыжок наскок в упор присев и приземление. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Инструктаж по ТБ. Разминка. История волейбола. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбол- 5 час.

1. Волейбол. Стойки и перемещения игрока - 2 час.

Инструктаж. Разминка. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста. Эстафеты с волейбольными мячами. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Волейбол. Стойки и перемещения, повороты и остановки - 2 час.

Разминка. Различные перемещения в стойке волейболиста. Игровые упражнения с волейбольным мячом. Эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Волейбол. Прием и передача мяча - 1 час.

Разминка. Перемещения в стойке волейболиста. Упражнения для освоения передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Итоги урока. Домашнее задание.

Лыжные гонки – 15 час.

1. Лыжная подготовка. Скользящий шаг - 1 час.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Скользящий шаг Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Построение. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры. Прохождение дистанции 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Одновременный бесшажный ход - 3 час.

Построение. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Техника падения на лыжах. Передвижение со сменой ходов. Встречные эстафеты на лыжах. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Одновременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Построение. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Подъем ступающим шагом. Спуски - 1 час.

Построение. Комплекс упражнений с лыжными палками. Правила спуска с гор. Спуски и подъемы. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Торможение "упором"-1 час.

Построение. Спуск в высокой и основной стойке, подъемы «лесенкой». Торможение «плугом» и спуск в нижней стойке, подъем «елочкой» и «полуелочкой». Торможение «упором». Преодоление бугров и впадин. Спуски с горы. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Непрерывное передвижение на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО -2 час.

Построение. Прохождение дистанции 2000м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

Гандбол – 5 час.

1. Знакомство с гандболом - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Гандбольные упражнения. Броски по воротам с дальних дистанций. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Броски, передачи, передвижение в гандболе - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски по воротам. Передачи и остановки. Игровые упражнения в паре. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

3. Спортивная игра «Гандбол» - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передачи и остановки. Броски по воротам с сопротивлением. Салки командные. Спортивная игра «Гандбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Волейбол - 13 час.

1. Волейбол. Прием и передача мяча - 3 час.

Разминка с мячом. Перемещение в стойке волейболиста. Знакомство с передачей мяча сверху двумя руками. Упражнения для освоения передачи мяча сверху двумя руками. Упражнения в парах. Передача мяча в стену. Передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку. Прием и передача мяча снизу. Спортивная игра «Мини-волейбол». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Волейбол. Нижняя подача мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка с мячом. Беговые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача: знакомство и подводящие упражнения. Упражнения в парах. Упражнения у стены. Нижняя подача через сетку в парах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, прыжки в длину с места, наклон. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Волейбол. Основные приемы игры - 4 час.

Разминка с мячом. Упражнения у стены. Упражнения в парах, через сетку. Нижняя подача через сетку в парах. Подвижные игры. Спортивная игра «Волейбол». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Волейбол. Тактика игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Разминка в движении. Броски мяча через голову в парах. Поддачи, прием и передачи волейбольного мяча в парах. Волейбольные упражнения в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Тактика свободного нападения. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон, поднятие туловища. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Эстафеты. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднятие туловища. Итоги урока. Домашнее задание.

Баскетбол - 15 час.

1. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки - 3 час.

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Разминка. Стойка баскетболиста. Защитная стойка. Ведение мяча на месте, в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Игровые упражнения. Терминология игры «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Ловля и передача мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Разминка в движении. Броски и ловля мяча в парах. Специальные задания. Игровое задание. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Ведения мяча. Основные правила и приемы игры - 3 час.

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений на осанку. Ведение мяча. Упражнения с мячами в парах. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Мини-баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Бросок мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча. Бросок мяча в баскетбольное кольцо двумя руками. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок мяча двумя руками снизу. Игра «Мини-баскетбол». Спортивная игра «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон, поднятие туловища. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Тактика свободного нападения - 2 час.

Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча с передачами. Техника выбивания мяча. Техника вырывания мяча. Тактические приемы. Тактика свободного нападения. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги урока. Домашнее задание.

6. Игровые задания. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Броски мяча в парах. Челночный бег. Игровые упражнения. Спортивная игра «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

Легкая атлетика – 12 час.

1. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции - 1 час.

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беговая разминка. Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Беговые упражнения. Многоскоки. Высокий старт, бег с ускорением. Встречные эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Кроссовая подготовка. Преодоления полосы препятствий - 1 час.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Преодоление полосы препятствий. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на 1000 м. Спортивные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка в движении. Тестирование бега на 60 м. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10м, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции - 1 час.

Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м. Легкоатлетические эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча - 2 час.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Прыжок в высоту «перешагиванием». Метание мяча на дальность. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Развитие скоростно-силовых качеств-1 час.

Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафетный бег. Прыжок в высоту «перешагиванием». Метание малого мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Спортивные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

9. Сдача зачетов по физ. подготовке. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Общеразвивающие упражнения. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 300м. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, бег 30м, челночный бег 3x10м, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

10. Эстафеты с элементами спортивных игр. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка. Легкоатлетические эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Выполнение нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги урока. Домашнее задание.

6 класс

Легкая атлетика - 20 час.

1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Беговые Эстафеты. Упражнение на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Тестирование бега на 30и и челночного бега 3x10м - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Эстафеты. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Тестирование бега на 60 м и 300м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на 60 м. Тестирование бега на 300 м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10м. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Техника старта на одну руку - 1 час.

Разминка. Техника старта с опорой на одну руку. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

5. Техника метания мяча на дальность - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3x10м, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Спринтерский бег. Эстафетный бег - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжок в длину с места, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

9. Тестирование прыжка в длину с разбега - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжков с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

10. Равномерный бег. Развитие выносливости - 2 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Бег на 1500 м. Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

11. Тестирование бега на 1000м - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование бега на 1000м. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

12. Тестирование прыжка в длину с места - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование по прыжкам в длину с места. Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

13. Броски малого мяча на точность - 2 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Метание мяча на точность. Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

14. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Тестирование силы кисти. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

15. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

16. Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание» - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра. Итоги урока. Домашнее задание.

17. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Преодоление препятствия наступанием. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, метание мяча на дальность. Итоги урока. Домашнее задание.

Футбол – 7 час.

1. Техника ведения мяча ногами - 1 час.

Разминка. Техника ведения мяча ногами. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Техника передач мяча ногами - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Передачи мяча в паре. Ведение мяча змейкой. Ведение мяча по всей площадке. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

3. Техника ударов по катящемуся мячу ногой - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Ведение мяча с ударом по воротам в паре. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Жонглирование мячом ногами - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Жонглирование мячом ногами. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Спортивная игра «Футбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Жонглирование мячом ногами. Футбольные упражнения в паре. Передачи мяча на большое расстояние. Тактические действия и удары по воротам. Спортивная игра «Мини-футбол» и удары по воротам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Контрольный урок по теме «Футбол» - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Жонглирование мячом. Ведение мячом с ударом по воротам. Удары мяча в стену. Спортивная игра «Футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Гимнастика – 16 час.

1.Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Инструктаж. Разминка. Мост. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация 1. Гимнастическая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища, подтягивание. Итоги урока. Домашнее задание.

2.Строевые упражнения и акробатические комбинации - 1час.

Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Перестроение в три шеренги. Разминка. «Мост» из положения стоя. Акробатическая комбинация 1, 2. Гимнастическая эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

3.Акробатические комбинации - 1час.

Строевые упражнения. Разминка. Акробатическая комбинация 1, 2. Гимнастическая эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

4.Упражнения на перекладине - 1час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом махом одной и толчком другой. Итоги урока. Домашнее задание.

5.Комбинации на перекладине - 2час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом махом одной и толчком другой. Итоги урока. Домашнее задание.

7.Ритмическая гимнастика, степаэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 7час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степаэробика - базовые шаги. Комбинации. Круговая тренировка. Комбинации. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, прыжок в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

8.Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги - 1час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорный прыжок. Игровое задание «Позвони в колокольчик». Итоги урока. Домашнее задание.

9.Опорный прыжок. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок ноги врозь. Игровое задание «Позвони в колокольчик». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, прыжок в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

10.Контрольный урок по теме «опорный прыжок» - 1час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорный прыжок согнув ноги. Опорный прыжок ноги врозь. Гимнастическая эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

Лыжная подготовка – 5 час.

1.Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход- 1час.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Специальные лыжные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Одновременный бесшажный ход - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободное катание. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Одновременный одношажный ход - 1 час

Построение. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободное катание. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Чередование различных лыжных ходов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Построение. Разминка на лыжах. Чередование лыжных ходов. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Повороты переступанием и прыжком на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Повороты на лыжах переступанием. Повороты на лыжах прыжком. Чередование лыжных ходов и прохождение дистанции 1 км. Эстафета с передачей лыжных палок. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Различные варианты подъемов и спусков на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой». Спуск со склона в основной стойке и в приседе. Поворот переступанием. Подвижная игра «Накаты» со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Торможение и поворот «упором» - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Подъем на склон и спуски со склона. Торможение «упором». Повороты «упором». Подвижная игра «Накаты» со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

9. Преодоление небольших трамплинов - 1 час.

Построение. Разминка. Спуски со склона и подъемы на склон. Торможение и поворотом «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

10. Подъемы на склон и спуски со склона - 1 час.

Построение. Разминка. Спуски со склона и подъемы на склон. Торможение и поворотом «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

11. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка. Прохождение дистанции 1 км. Встречная эстафета». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

12. Прохождение дистанции 2 км - 1 час.

Построение. Разминка. Прохождение дистанции 2 км. Встречная эстафета». Итоги урока. Домашнее задание.

13. Прохождение дистанции 3 км - 1 час.

Построение. Разминка. Прохождение дистанции 3 км. Встречная эстафета». Итоги урока. Домашнее задание.

14. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка. Лыжные ходы. Подъемы на склон и спуски со склона. Свободное катание». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

Гандбол – 5 час.

1. Знакомство с гандболом - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Гандбольные упражнения. Гандбольные упражнения в движении. Броски мяча с дальних дистанций. Итоги. Домашнее задание.

2. Броски, передачи, передвижение в гандболе - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передачи и остановки. Броски по воротам. Игра с заданиями. Спортивная игра гандбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Спортивная игра «Гандбол» - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча по воротам. Салки командные. Спортивная игра гандбол. Итоги. Домашнее задание.

Волейбол – 13 час.

1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Подвижная игра пионербол. Передача мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча сверху в паре и снизу в паре. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача мяча. Подвижная игра. Итоги. Домашнее задание.

3. Прием мяча снизу, нижние подачи. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча сверху в паре и снизу в паре. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача мяча. Подвижная игра. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон, челночный бег 3x10м. Итоги. Домашнее задание.

4. Передачи и приемы мяча после передвижения - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передачи и прием мяча после передвижения. Тактические действия. Подвижная игра. Итоги. Домашнее задание.

5. Верхняя прямая подача - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника верхней прямой подачи. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

6. Тактические действия. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча над головой. Передача мяча в стену и прием от стены. Поддачи. Тактические действия. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, наклон. Итоги. Домашнее задание.

7.Игра по правилам - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Верхний прием и передача мяча. Нижний прием и передача мяча. Поддача мяча: верхняя прямая, нижняя боковая и нижняя прямая. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

8.Контрольный урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча в паре через сетку. Нижняя, боковая, верхняя поддачи. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, наклон. Итоги. Домашнее задание.

Баскетбол – 11 час.

1.Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча - 1час.

Инструктаж по ТБ. Разминка. Прыжок в верх толчком одной ногой приземление на другую. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

2.Броски мяча в корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ловля и броски мяча в паре. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча в корзину двумя руками с низу после ведения. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3х10 м, сгибание рук в упоре лежа. Итоги. Домашнее задание.

3.Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Ведение мяча, остановка в два шага. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

4.Броски мяча в корзину - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

5.Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в верх толчком одной ногой приземление на другую. Ведения мяча, остановка прыжком. Бросок мяча в корзину в прыжке. Варианты бросков мяча в корзину. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

6.Тактические действия. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактические действия в баскетболе. Подвижная игра собачки. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, метание мяча. Итоги. Домашнее задание.

7.Игра по правилам - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактические в баскетболе. Вбрасывание мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

8.Контрольный урок по теме «Баскетбол» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Броски мяча по баскетбольной корзине. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика- 3 час.

1.Полоса препятствий - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Полоса препятствий с мячом. Упражнения на координацию движений. Итоги. Домашнее задание.

Гимнастика 2 час.

1.Тестирование подтягивания - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирования подтягивание. Легкоатлетическая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

2.Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти- 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Силы кисти. Встречная эстафета. Итоги. Домашнее задание.

Спортивные игры - 1 час.

1.Спортивные игры - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Спортивные игры и эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика – 12 час.

1.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости - 1час.

Правила ТБ. Разминка. Проверка домашнего задания. Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

2.Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 30м. Тестирование бега на 3 *10 м. Беговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м, челночный бег 3x10м, бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

3.Тестирование бега на 60м - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 60м. Подвижная игра «11 метровые». Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

4.Тестирование метания мяча на дальность - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование метание мяча на дальность. Подвижная игра «11 метровые» или «собачка ногами» Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

5.Тестирование бега на 300м - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 300м. Подвижные и спортивные игры. Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

6.Тестирование бега на 1000м - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 1000м. Подвижные и спортивные игры. Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

7.Эстафетный бег - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры. Легкоатлетическая полоса препятствия. Итоги. Домашнее задание.

8.Тестирование бега на 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 1500м. Подвижные и спортивные игры. Беговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, бег 30м, метание мяча. Итоги. Домашнее задание.

9. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

10. Эстафеты с элементами спортивных игр - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование. Эстафеты с элементами спортивных игр. Итоги. Домашнее задание.

11. Подвижные и спортивные игры - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

7 класс

Легкая атлетика – 20 час.

1. Организационно- методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Беговые Эстафеты. Упражнение на внимание. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Тестирование бега на 30и и челночного бега 3х10м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30м. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Тестирование бега на 60 м и 300м - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на 60 м. Тестирование бега на 300 м. Техника спринтерского бега. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Спринтерский бег - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника спринтерского бега. Футбольное игровое упражнения «квадрат». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Техника метания мяча на дальность - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника метание мяча на дальность. Подвижная игра «бросай далеко, собирай быстрее». Итоги урока. Домашнее задание.

6. Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника метание мяча на дальность. Футбольное игровое упражнения «квадрат». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, прыжки в длину с места.. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Спринтерский бег. Эстафетный бег - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника спринтерского бега. Техника эстафетного бега и передачи палочки. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способов « прогнувшись». Итоги урока. Домашнее задание.

9. Тестирования прыжка в длину с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способов «прогнувшись». Тестирование прыжков в длину с разбега. Итоги урока. Домашнее задание.

10.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на 1500м. Подвижная игра «11 метровый». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги урока. Домашнее задание.

11.Тестирования бега на 1000м - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на 1000м. Спортивная игра в футбол. Итоги урока. Домашнее задание.

12.Тестирования прыжка в длину с места - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжков в длину с места. Футбольное игровое упражнения «квадрат». Итоги урока. Домашнее задание.

13.Бросок малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подъема туловища за 30сек. Метание мяча на точность. Подвижная игра «Чей дальше?». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: метание мяча. Итоги урока. Домашнее задание.

14.Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование силы кисти. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра салки и мяч. Итоги урока. Домашнее задание.

15. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование силы кисти. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Подвижная игра салки и мяч. Итоги урока. Домашнее задание.

16.Преодоления легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость, метание мяча. Итоги урока. Домашнее задание.

Футбол - 7час.

1.Техника ведения мяча ногами - 2час.

Инструктаж по ТБ. Разминка. Проверка домашнего задания. Упражнения с ведением мяча. Спортивная игра «мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

2.Техника ударов по катящемуся мячу ногой - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча в паре. Ведения мяча с ударом по воротам в паре. Удары по катящемуся мячу. Спортивная игра «мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

3.Жонглирование мячом ногами - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Жонглирование мячом ногами. Удары по катящемуся мячу. Спортивная игра «мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

4.Спортивная игра «Футбол» - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Жонглирование мячом ногами. Тактические действия удары по воротам. Футбольные упражнения с мячом. Передача мяча с дальних расстояний. Спортивная игра «мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Контрольный урок по теме «Футбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча с ударом по воротам. Удары мяча о стену. Удары на точность. Спортивная игра «мини-футбол». Итоги урока. Домашнее задание.

Гимнастика - 16 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Мост. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация 1. Гимнастическая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, наклон. Итоги урока. Домашнее задание.

2. Прыжки с высоты, акробатические комбинации - 1 час.

Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги. Разминка. «Мост» из положения стоя. Акробатическая комбинация 1, 2. Прыжки с высоты. Гимнастическая эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Акробатические комбинации - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Акробатическая комбинация 1, 2. Гимнастическая эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

4. Упражнения на перекладине - 3 час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на перекладине. Комбинация на перекладине. Подъем переворотом махом одной и толчком другой. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Ритмическая гимнастика, степ-аэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 7 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степ-аэробика - базовые шаги. Комбинации. Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

14. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Гимнастическая стенка. Опорный прыжок согнув ноги. Игровое задание «Позвони в колокольчик». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, наклон, поднимание туловища. Итоги урока. Домашнее задание.

15. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Гимнастическая стенка. Опорный прыжок согнув ноги. Усложненные варианты опорных прыжков. Итоги урока. Домашнее задание.

16. Опорные прыжки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Гимнастическая стенка. Опорный прыжок согнув ноги. Усложненные варианты опорных прыжков. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища. Итоги урока. Домашнее задание.

Лыжная подготовка - 15 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход - 1 час.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Итоги урока. Домашнее задание.

2. Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободное катание. Игровое упражнение «Догони впереди идущего». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

3. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный хода. Свободное катание. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

4. Чередование различных лыжных ходов - 1 час.

Построение. Разминка. Чередование лыжных ходов. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги урока. Домашнее задание.

5. Повороты переступанием и прыжком на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Повороты на лыжах переступанием. Повороты на лыжах прыжком. Одновременный одношажный коньковый ход. Чередование лыжных ходов и прохождение дистанции 1 км. Эстафета с передачей лыжных палок. Итоги урока. Домашнее задание.

6. Преодоление естественных препятствий на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона. Итоги урока. Домашнее задание.

7. Торможение упором. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона. Техника выполнения торможения «упором». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

8. Поворот упором - 1 час.

Построение. Разминка. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подъемы на склон и спуски со склона. Техника выполнения торможения «упором». Техника выполнения поворота «упором». Итоги урока. Домашнее задание.

9. Преодоление небольших трамплинов - 1 час.

Построение. Разминка. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

10. Подъемы на склон - 1 час.

Построение. Разминка. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

11. Спуски со склона - 1 час.

Построение. Разминка. Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение и повороты «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подвижная игра на лыжах «Затормози в квадрате». Итоги урока. Домашнее задание.

12. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка. Разминочный круг. Прохождение дистанции 1 км. Встречная эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

13. Прохождение дистанции 2 км - 1 час.

Построение. Разминка. Разминочный круг. Прохождение дистанции 2 км. Встречная эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

14. Прохождение дистанции 3 км - 1 час.

Построение. Разминка. Разминочный круг. Прохождение дистанции 3 км. Встречная эстафета. Итоги урока. Домашнее задание.

15. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час

Построение. Разминка. Лыжные ходы. Подъемы на склон и спуски со склона. Свободное катание. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Итоги урока. Домашнее задание.

Гандбол – 5 час.

1. Спортивная игра «гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Гандбольные упражнения. Гандбольные упражнения в движении. Броски мяча с дальних дистанций. Итоги. Домашнее задание.

2. Броски, передачи, передвижения в гандболе - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски по воротам. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра с заданиями. Спортивная игра «гандбол». Итоги. Домашнее задание.

3. Броски мяча по воротам в прыжке - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски по воротам. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Игра с заданиями. Спортивная игра «гандбол». Итоги. Домашнее задание.

4. Спортивная игра «гандбол» - игра вратаря - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски по воротам. Техника игры вратаря у стены. Техника игры вратаря в воротах. Спортивная игра «гандбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Спортивная игра «гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски по воротам. Техника игры вратаря у стены. Техника игры вратаря в воротах. Спортивная игра «гандбол». Итоги. Домашнее задание.

Волейбол – 13 час.

1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передачи мяча сверху двумя руками в паре. Подвижная игра пионербол. Передачи мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, наклон. Итоги. Домашнее задание.

2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Подвижная игра пионербол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

3. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча сверху в паре. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием и передачи мяча снизу в паре. Передача сверху за голову. Нижняя прямая подача мяча. Нижняя боковая подача. Подвижная игра «Точная подача». Итоги. Домашнее задание.

4. Прием мяча снизу. Нижняя подача - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча сверху двумя руками в паре. Подвижная игра пионербол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Передачи мяча сверху двумя руками в паре и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

5. Прямой нападающий удар - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча после передвижения. Прямой нападающий удар. Нижние подачи. Верхняя прямая подача. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

6. Поддачи и удары. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча после передвижения. Передачи мяча в паре. Прямой нападающий удар. Нижние подачи. Верхняя прямая подача. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3x10м, подтягивание. Итоги. Домашнее задание.

8. Волейбольные упражнения - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча после передвижения. Передачи мяча в паре. Прямой нападающий удар. Поддачи. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

9. Тактические действия - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передачи мяча в стену и прием от стены. Поддачи. Тактические действия и поддачи. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

10. Игра по правилам - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Волейбольные упражнения в паре. Спортивная игра волейбол. Итоги. Домашнее задание.

13. Контрольный урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча через сетку. . Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Прямой нападающий

удар. Спортивная игра волейбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища. Итоги. Домашнее задание.

Баскетбол - 11 час.

1. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча - 1 час.

Инструктаж по ТБ. Разминка. Прыжок в верх толчком одной ногой приземление на другую. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача одной рукой от плеча. Передачи мяча в парах на месте, в движении. Броски после бега и ловли мяча. Броски мяча в корзину двумя руками с низу после ведения. Баскетбольные эстафеты. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

2. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ловля и броски мяча в паре. Сочетание способов передвижения. Броски после бега и ловли мяча. Броски мяча в корзину двумя руками с низу после ведения. Баскетбольные эстафеты. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон, поднимание туловища. Итоги. Домашнее задание.

3. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

4. Тактические действия - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактические действия в баскетболе. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

5. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактические действия в баскетболе. Вбрасывание мяча. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, подтягивание. Итоги. Домашнее задание.

6. Игра по правилам, вбрасывание мяча - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вбрасывание мяча. Спортивная игра баскетбол. Итоги. Домашнее задание.

7. Контрольный урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра баскетбол. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 18 час.

1. Полоса препятствий - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Полоса препятствий с баскетбольным мячом. Упражнения на координацию движений. Итоги. Домашнее задание.

2. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину с места. Легкоатлетическая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на короткие дистанции, бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

3. Тестирование подтягивания - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания. Легкоатлетическая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

4. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подъема туловища за 30 с. Тестирование силы кисти. Встречная эстафета. Итоги. Домашнее задание.

5. Спортивные игры - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование. Спортивные игры эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

6. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м. - Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 30 м. Тестирование челночного бега 3x10 м. Беговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30 м, челночный бег 3x10 м. Итоги. Домашнее задание.

8. Тестирование бега на 60 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 60 м. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые». Итоги. Домашнее задание.

9. Тестирование метания мяча на дальность - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Одиннадцатиметровые». Итоги. Домашнее задание.

10. Тестирование бега на 300 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 300 м. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

11. Тестирование бега на 1000 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 1000 м. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

12. Эстафетный бег - 2 часа.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги. Домашнее задание.

13. Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 1500 м. Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

14. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

15. Эстафеты с элементами спортивных игр - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование. Эстафеты с элементами спортивных игр. Итоги Домашнее задание.

16. Подвижные и спортивные игры - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

8 класс

Легкая атлетика - 20 час.

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

2. Тестирования бега на 100м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 100. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 100м. Итоги. Домашнее задание.

3. Бег на короткие дистанции - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Комплексный бег. Футбольное игровое упражнение. Итоги. Домашнее задание.

4. Техника метания мяча на дальность с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Соревновательные упражнения с метанием. Итоги. Домашнее задание.

5. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Построение техники метания на дальность с разбега. Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: метание мяча на дальность. Итоги. Домашнее задание.

6. Тестирование бега на 2000м и 3000м. - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Футбольные подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

7. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Футбольные подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

8. Тестирования прыжка в длину с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Тестирование прыжка в длину с разбега. Итоги. Домашнее задание.

9. Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на 2000 м. Футбольные подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

10. Броски малого мяча на точность - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели. Игровое задание с метанием мяча. Итоги. Домашнее задание.

11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перекидной». Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги. Домашнее задание.

12. Прыжок в высоту способом «перешагивания» - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перекидной». Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги. Домашнее задание.

13. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

Футбол - 7час.

1. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы - 1час.

Инструктаж. Разминка. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игровые упражнения с ведением мяча. Итоги. Домашнее задание.

2. Удары по мячу подъемом ноги - 1час.

Разминка. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу серединой подъема ноги на силу. Ведение мяча с сопротивлением в парах. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

3. Удары по катящемуся мячу подъемом ноги - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней и внешней частью ноги. Удары подъемом ноги на силу по катящемуся мячу в парах. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

4. Удары по мячу серединой лба - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Удары подъемом ноги и носком. Техника удара по мячу серединой лба. Удары подъемом по катящемуся мячу. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Удары по мячу серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

6. Футбольные упражнения с мячом - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

7. Контрольный урок по теме «Футбол» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вбрасывание мяча из-за боковой. Удары по мячу серединой лба в парах. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

Гимнастика - 16 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Инструктаж. Разминка. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. «Мост». Кувырки: вперед, назад, вперед и назад. Гимнастические эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание. Итоги. Домашнее задание.

2. Длинный кувырок с разбега - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. Акробатические элементы: стойка на лопатках, «мост», кувырки. Длинный кувырок вперед с разбега. Гимнастические эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

3. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. «Мост» и стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Гимнастические эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

4. Акробатические комбинации - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. Акробатические комбинации. Составление акробатических комбинаций. Показ акробатических комбинаций. Итоги. Домашнее задание.

5. Стойка на голове и руках - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. «Мост» с поворотом и стойка на голове и руках. Акробатические комбинации. Показ акробатических комбинаций. Итоги. Домашнее задание.

6. Упражнения на перекладине - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. Упражнения на гимнастической перекладине. Подъем разгибом на перекладине. Итоги. Домашнее задание.

7. Подъем переворотом на невысокой перекладине - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Проверка домашнего задания. Упражнения на гимнастической перекладине. Подъем переворотом и переход из вися на подколенках в упор присев через стойку на руках. Итоги. Домашнее задание.

8. Ритмическая гимнастика, степ-аэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 5 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степ-аэробика - базовые шаги. Комбинации. Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : поднимание туловища, наклон, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Итоги урока. Домашнее задание.

9. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». Итоги урока. Домашнее задание.

10. Опорный прыжок боком с поворотом - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 град. Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». Итоги урока.

11. Опорный прыжок - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 град. Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий. Итоги урока.

12. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Опорные прыжки. Усложненные варианты опорных прыжков. Опорный прыжок «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание. Итоги урока.

Лыжная подготовка - 15 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход, одновременно двухшажный ход - 1 час.

Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный двухшажный ход. Игровое задание «Догони впередиидущего». Итоги. Домашнее задание.

2. Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Свободное катание. Игровое задание «Догони впередиидущего». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : лыжные гонки. Итоги. Домашнее задание.

3. Чередование различных лыжных ходов - 2 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Переход с попеременных на одновременные хода. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Чередование лыжных ходов. Свободное катание. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Итоги. Домашнее задание.

4. Коньковый ход на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Коньковый ход на лыжах. Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км. Итоги. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: лыжные гонки. Домашнее задание.

5. Подъемы на склоны и спуски со склонов - 2 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Повторение лыжных ходов. Подъемы на склон и спуски со склона. Итоги. Домашнее задание.

6. Торможение боковым соскальзыванием - 2 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Итоги. Домашнее задание.

7. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2,5 км. Итоги. Домашнее задание.

8. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : лыжные гонки. Итоги. Домашнее задание.

9. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Проверка домашнего задания. Лыжные ходы. Подъемы на склон и спуски со склона. Свободное катание. Итоги. Домашнее задание.

Гандбол – 5 час.

1. Спортивная игра «Гандбол» - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

2. Броски, передачи в гандболе - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Семиметровый штрафной бросок. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

3. Спортивная игра «Гандбол». Игра вратаря - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Действия вратаря. Броски и ловля мяча в парах. Семиметровый штрафной бросок. Броски мяча по воротам. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

4. Спортивная игра «Гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Действия вратаря. Броски и ловля мяча в парах. Семиметровый штрафной бросок. Броски мяча по воротам. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Контрольный урок по теме «Гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по воротам. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

Волейбол – 13 час.

1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон, поднимание туловища. Итоги. Домашнее задание.

2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке назад - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками назад. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашнее задание.

3. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча в тройках. Нижняя прямая и боковая подачи. Подвижная игра «Точная подача». Итоги. Домашнее задание.

4. Прием мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передачи мяча в тройках. Нижняя прямая и боковая подачи. Подвижная игра «Точная подача». Итоги. Домашнее задание.

5. Прямой нападающий удар. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Передвижения и остановки. Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : челночный бег 3x10 м. Итоги. Домашнее задание.

6. Отбивание мяча кулаком через сетку - 2 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Отбивание мяча кулаком через сетку. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашнее задание.

7. Тактические действия - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Верхняя прямая подача. Поддачи. Тактические действия и подачи. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашнее задание.

8. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Волейбольные упражнения в парах. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места. Итоги. Домашнее задание.

9. Контрольный урок по теме «Волейбол» - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Отбивание мяча кулаком через сетку. Поддачи. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашнее задание.

Баскетбол –11 час.

1. Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Повороты. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

2. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

3. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 4 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: отжимание. Итоги. Домашнее задание.

4. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Контроль соперника. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Тактические действия - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Действия игроков нападения и защиты. Контроль соперника. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

6. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Штрафные броски. Спортивная игра «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание. Итоги. Домашнее задание.

7. Игра по правилам, вбрасывание мяча - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Штрафные броски. Вбрасывание мяча. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

8. Контрольный урок по теме «Баскетбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча и смена направления движения. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашнее задание.

Легкая атлетика - 18 час.

1. Полоса препятствий - 2 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Итоги. Домашнее задание.

2. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места. Итоги. Домашнее задание.

3. Тестирование подтягивания - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладинах. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

4. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование поднимания туловища из положения лежа на спине. Тестирование силы кисти. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

5. Спортивные игры - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Спортивные игры и эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

6. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 30 м. с низкого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Футбольное игровое упражнение. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег 30 м, челночный бег 3х10 м. Итоги. Домашнее задание.

8. Тестирование бега на 60 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 60 м. с низкого старта. Футбольное игровое упражнение. Итоги. Домашнее задание.

9. Тестирование метания мяча на дальность - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Повторение техники метания мяча на дальность. Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега. Бег на длинные дистанции. Итоги. Домашнее задание.

10. Тестирование бега на 300 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 300 м. Спортивные и подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

11. Тестирование бега на 1000 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Спортивные и подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

12. Эстафетный бег - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги. Домашнее задание.

13. Тестирование бега на 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 1500 м. Спортивные и подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

14. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

15. Эстафеты с элементами спортивных игр - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

16. Подвижные и спортивные игры - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

9 класс

Легкая атлетика – 17 час.

1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры - 1 час.

Инструктаж. Разминка. Беговые эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

2. Тестирования бега на 100 м - 1 час.

Разминка. Тестирование бега на 100 м. Подводящие упражнения для бега на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Итоги. Домашнее задание.

3. Бег на короткие дистанции - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Футбольное игровое упражнение. Итоги. Домашнее задание.

4. Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 60 м. с низкого старта. Тестирование челночного бега на 3x10 м. Футбольное игровое упражнение.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на короткие дистанции. Итоги. Домашнее задание.

5. Техника метания мяча на дальность с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Метание мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Соревновательные упражнения с метанием. Итоги. Домашнее задание.

6. Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Построение техники метания на дальность с разбега. Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: метание мяча. Итоги. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 2000м и 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Футбольные подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

8. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги» и ножницы - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Футбольные подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

9. Тестирования прыжка в длину с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Тестирование прыжка в длину с разбега. Итоги. Домашнее задание.

10. Равномерный бег. Развитие выносливости - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на 2000 м. Футбольные подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

11. Броски малого мяча на точность - 3 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Метание малого мяча на точность в вертикальную и горизонтальную цели. Игровое задание с метанием мяча. Итоги. Домашнее задание.

12. Прыжки в высоту - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перекидной». Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги. Домашнее задание.

13. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перекидной». Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги. Домашнее задание.

14. Прыжки в высоту - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту способом «перекидной». Подвижная игра «Салки и мяч». Итоги. Домашнее задание.

15. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Итоги. Домашнее задание.

Футбол - 7час.

1. Техника удара по мячу летящему мячу внутренней стороной стопы - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Игровые упражнения с ведением мяча. Итоги. Домашнее задание.

2. Удары по мячу летящему мячу подъемом ноги - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу средней частью подъема на силу. Ведение мяча с сопротивлением. Игровые упражнения с ведением мяча. Итоги. Домашнее задание.

3. Удары по катящемуся мячу и летящему мячу подъемом ноги. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча внутренней стороной стопы. Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема ноги. Удары подъемом ноги по катящемуся мячу. Удары по летящему мячу подъемом ноги на силу. Спортивная игра «Мини-футбол». Игровые упражнения с ведением мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон. Итоги. Домашнее задание.

4. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу подъемом ноги на силу. Ведение мяча с сопротивлением. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

5. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вбрасывание мяча и остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой и остановка мяча грудью. Удары по мячу серединой лба. Спортивная игра «Мини-футбол». Итоги. Домашнее задание.

6. Контрольный урок по теме «Футбол» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вбрасывание мяча из-за боковой, остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Удары по мячу серединой лба. Спортивная игра «Футбол». Итоги. Домашнее задание.

Гимнастика - 16 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - час.

Инструктаж. Строевые упражнения. Разминка. Перекаты с постановкой рук для кувырка назад. Стойка на лопатках. «Мост». Кувырки: вперед, назад, вперед и назад. Гимнастические эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : подтягивание, отжимание. Итоги. Домашнее задание.

2. Длинный кувырок с разбега-1час.

Строевые упражнения. Разминка. Акробатические элементы: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, назад. Длинный кувырок вперед с разбега. Гимнастические эстафеты. Итоги. Домашнее задание.

3. Стойка на голове и руках - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. «Мост» и стойка на лопатках. Длинный кувырок вперед с разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Итоги. Домашнее задание.

4. Акробатические комбинации - 2 час.

Строевые упражнения. Разминка. Стойка на голове и руках. Акробатические комбинации. Составление акробатических комбинаций. Показ акробатических комбинаций. Итоги. Домашнее задание.

5. Упражнения на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на гимнастической перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища. Итоги. Домашнее задание.

6. Подъем переворотом на махом и силой - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Упражнения на высокой перекладине. Итоги. Домашнее задание.

7. Комбинации на перекладине. Подъем переворотом махом и силой - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Комбинации на перекладине. Итоги. Домашнее задание.

8. Ритмическая гимнастика, степ-аэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 5 час.

Проверка домашнего задания. Разминка. Ритмическая гимнастика – упражнения. Степ-аэробика - базовые шаги. Комбинации. Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : подтягивание, отжимание, наклон, прыжки в длину с места. Итоги урока. Домашнее задание.

9. Опорные прыжки -1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорный прыжок «ноги врозь». Опорный прыжок «согнув ноги». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». Итоги. Домашнее задание.

10. Опорные прыжки боком - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 и без поворота. Опорный прыжок «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь». Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». Итоги. Домашнее задание.

11. Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» - 1 час.

Строевые упражнения. Разминка. Опорные прыжки. Усложненные варианты опорных прыжков. Игровое упражнение «Позвони в колокольчик». Итоги. Домашнее задание.

Лыжная подготовка - 15 час.

1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход, одновременно двухшажный ход - 1 час.

Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Построение. Проверка лыжных креплений. Специальные лыжные упражнения. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игровое задание «Догони впередиидущего». Итоги. Домашнее задание.

2. Попеременный четырехшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Свободное катание. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на лыжах. Итоги. Домашнее задание.

3. Переход с попеременных ходов на одновременные - 1 час.

Построение. Разминка. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход – скоростной вариант. Подвижная игра «Накаты». Итоги. Домашнее задание.

4. Чередование различных лыжных ходов - 2 час.

Построение. Разминка. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход – скоростной вариант. Чередование лыжных ходов. Подвижная игра «Накаты». Итоги. Домашнее задание.

5. Коньковый ход на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Построение. Разминка. Коньковый ход на лыжах. Чередование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на лыжах. Итоги. Домашнее задание.

6. Подъемы на склоны и спуски со склонов - 2 час.

Построение. Разминка. Повторение лыжных ходов. Подъемы на склон и спуски со склона. Итоги. Домашнее задание.

7. Торможение боковым соскальзыванием - 2 час.

Построение. Разминка. Спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием. Подвижная игра «Затормози в квадрате». Итоги. Домашнее задание.

8. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах - 1 час.

Построение. Разминка. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 2.5 км. Итоги. Домашнее задание.

9. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Построение. Разминка. Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на лыжах. Итоги. Домашнее задание.

10. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» - 1 час.

Построение. Разминка. Лыжные ходы. Подъемы на склон и спуски со склона. Итоги. Домашнее задание.

Гандбол – 5 час.

1. Спортивная игра «Гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашнее задание.

2. Броски, передачи в гандболе - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашние задание.

3. Броски мяча и взаимодействие игроков - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря с защитником. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашние задание.

4. Спортивная игра «Гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища. Взаимодействие вратаря с защитником. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашние задание.

5. Контрольный урок по теме «Гандбол» - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски мяча по воротам. Взаимодействие вратаря с защитником. Спортивная игра «Гандбол». Итоги. Домашние задание.

Волейбол – 12 час.

1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашние задание.

2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке назад. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками назад. Передачи мяча через сетку. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО : челночный бег 3x10м. Итоги. Домашние задание.

3. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча в тройках. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Подвижная игра «Точная подача». Итоги. Домашние задание.

4. Сложно координационные волейбольные упражнения - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прием мяча, отраженного сеткой. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашние задание.

5. Прямой нападающий удар - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону и прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашние задание.

6. Блокирование. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Блокирование. Групповое блокирование. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места. Итоги. Домашние задание.

7. Тактические действия - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Верхняя прямая подача. Поддачи. Тактические действия и поддачи. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашние задание.

8. Волейбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 3час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Волейбольные упражнения в парах. Спортивная игра «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Отжимание. Итоги. Домашние задание.

9. Контрольный урок по теме «Волейбол» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прием и передача мяча в парах через сетку. Передача мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Блокировка. Подачи. Спортивная игра «Волейбол». Итоги. Домашние задание.

Баскетбол 12час.

1. Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Повороты. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

2. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: наклон. Итоги. Домашние задание.

3. Баскетбол. Штрафные броски - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Штрафной бросок. Подвижная игра «Тридцать три». Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

4. Вырывание и выбивание мяча - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Действие в обороне и защите. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

5. Перехват мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Игровое учебное упражнение «Челнок». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: поднимание туловища. Итоги. Домашние задание.

6. Нападение и защита - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактика нападения и защиты. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

7. Игра по правилам - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тактика нападения и защиты. Штрафные броски. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

8. Контрольный урок по теме «Баскетбол» - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Ведение мяча и смена направления движения. Броски мяча в баскетбольную корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Итоги. Домашние задание.

9. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 2 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Спортивные игры и эстафеты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: подтягивание, отжимание. Итоги. Домашние задание.

Легкая атлетика - 17 час.

1. Метание малого мяча в горизонтальную цель - 1час.

Инструктаж. Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги. Домашнее задание.

2. Метание малого в вертикальную цель - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Точно в цель». Итоги. Домашнее задание.

3. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: прыжки в длину с места, метание мяча. Итоги. Домашнее задание.

4. Тестирование подтягивания - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладинах. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

5. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование поднимания туловища из положения лежа на спине. Тестирование силы кисти. Спортивные игры. Итоги. Домашнее задание.

6. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Беговые упражнения. Многоскоки. Бег на средние дистанции. Беговая эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашнее задание.

7. Тестирование бега на 100 м - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 100 м. Беговая эстафета. Итоги. Домашнее задание.

8. Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 60 м с низкого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Футбольное игровое упражнение. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на короткие дистанции. Итоги. Домашнее задание.

9. Тестирование метания мяча на дальность - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Повторение техники метания мяча на дальность. Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега. Бег на длинные дистанции. Итоги. Домашнее задание.

10. Тестирование прыжка в длину с разбега - 1 час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в длину с разбега способом «ножницами». Тестирование прыжков с разбега. Соревнования по прыжкам в длину. Итоги. Домашнее задание.

11. Равномерный бег, развитие выносливости - 2 часа.

Разминка. Проверка домашнего задания. Бег на длинные дистанции. Спортивные и подвижные игры. Итоги. Домашнее задание.

12.Тестирование бега на 2000м и 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Спортивные и подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО: бег на выносливость. Итоги. Домашние задание.

13.Эстафетный бег - 2час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафетный бег. Легкоатлетическая полоса препятствий. Итоги. Домашние задание.

14.Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Скоростно-силовая подготовка. Эстафеты. Итоги. Домашние задание.

15.Эстафеты.Подвижные и спортивные игры - 1час.

Разминка. Проверка домашнего задания. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры. Итоги. Домашние задание

Тематическое планирование

5 класс

№	Название тем и уроков	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 12 час.</i>		
1	1.Организационно-методические требования на уроках физической подготовки	1
2	2.Развитие скоростных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
3	3.Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
4	4.Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м	1
5-7	5.Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	3
8-10	6.Развитие силовых качеств.	3
11-12	7.Сдача зачетов. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
<i>Футбол - 11 час.</i>		
13	1.Футбол. Основные приемы и правила игры. Техника передвижения и повороты.	1
14-15	2.Техника передвижения и повороты. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
16-19	3.Освоение техники удара по мячу.	3
20-22	4.Освоение техники ведения мяча.	3
23-24	5.Освоение техники остановки катящегося мяча. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Гимнастика – 12час.</i>		
23-25	1.Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	3
26	2.Акробатические упражнения. Развития гибкости.	1
27-30	3. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	4
31-34	4. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	4
35-38	5.Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	4
<i>Волейбол - 5 час.</i>		
39-40	1.Волейбол. Стойки и перемещения игрока	2
41-42	2.Волейбол. Стойки и перемещения, повороты и остановки.	2
43	3.Волейбол.Прием и передача мяча.	1
<i>Лыжные гонки – 5 час.</i>		
44	1.Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
45-47	2.Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	3
48-50	4.Одновременный бесшажный ход.	3
51-54	5.Одновременный двушажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	4

	ГТО.	
55	6.Подъем ступающим шагом. Спуски	1
56	7.Торможение "упором"	1
57-58	8.Непрерывное передвижение на лыжах. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
<i>Гандбол – 5 час</i>		
59	1.Знакомство с гандболом	1
60-61	2.Броски, передачи, передвижение в гандболе	2
62-63	3.Спортивная игра «Гандбол»	2
<i>Волейбол - 13 час.</i>		
64-66	4.Волейбол. Прием и передача мяча.	3
67-68	5.Волейбол. Нижняя подача мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
69-72	6.Волейбол. Основные приемы игры.	4
73-76	7.Волейбол. Тактика игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	4
77-78	8.Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
<i>Баскетбол - 15 час.</i>		
79-81	1.Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	3
82-84	2.Ловля и передача мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	3
85-87	3.Ведения мяча. Основные правила и приемы игры.	3
88-89	4.Бросок мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	2
90-91	5.Тактика свободного нападения.	2
92-93	6.Игровые задания. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
<i>Легкая атлетика – 12 час.</i>		
94	1.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1
95	2.Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	1
96	3.Кроссовая подготовка. Преодоления полосы препятствий	1
97	4.Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1
98	5.Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	1
99	6.Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1
100-101	7.Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	2
102	8.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
103	9.Сдача зачетов по физ. подготовке. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	1
104-105	10.Эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
Итого:		105

6 класс

№	Название тем и уроков	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 20 час.</i>		
1	1.Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2	2.Тестирование бега на 30и и челночного бега 3x10м	1
3	3.Тестирование бега на 60 м и 300м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
4	4.Техника старта на одну руку	1
5	5.Техника метания мяча на дальность	1
6	6.Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
7	7.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
8	8.Техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
9	9.Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
10-11	10.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
12	11.Тестирование бега на 1000м.	1
13	12.Тестирование прыжка в длину с места	1
14-15	13.Броски малого мяча на точность	2

16	14.Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
17	15.Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
18	16.Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»»	1
19-20	17.Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
<i>Футбол – 7 час.</i>		
21	1.Техника ведения мяча ногами	1
22	2.Техника передач мяча ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
23	3.Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	4.Жонглирование мячом ногами	1
25-26	5.Спортивная игра «Футбол». Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	2
27	6.Контрольный урок по теме «Футбол»	1
<i>Гимнастика – 16 час.</i>		
28	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
29	2.Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
30	3.Акробатические комбинации	1
31	4.Упражнения на перекладине	1
32-33	5.Комбинации на перекладине.	2
34-40	6.Ритмическая гимнастика, степаэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	7
41	7.Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
42	8.Опорный прыжок. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
43	9.Контрольный урок по теме «опорный прыжок»	1
<i>Лыжная подготовка –15 час.</i>		
44	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
45	2.Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
46	3.Одновременный бесшажный ход	1
47	4.Одновременный одношажный ход	1
48-49	5.Чередование различных лыжных ходов Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО..	2
50	6.Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
51	7.Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
52	8.Торможение и поворот «упором»	1
53	9.Преодоление небольших трамплинов	1
54	10.Подъемы на склон и спуски со склона	1
55	11.Прохождение дистанции 1км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
56	12.Прохождение дистанции 2км	1
57	13.Прохождение дистанции 3км.	1
58	14.Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Гандбол – 5 час.</i>		
59	1.Знакомство с гандболом	1
60-61	2.Броски, передачи, передвижение в гандболе	2
62-63	3.Спортивная игра «Гандбол»	2
63	4.Спортивная игра «Гандбол»	1
<i>Волейбол – 13 час.</i>		
64-65	1.Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	2
66	2.Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1

67	3.Прием мяча снизу, нижние подачи	1
68-69	4.Передачи и приемы мяча после передвижения	2
70-71	5.Верхняя прямая подача	2
72-73	6.Тактические действия. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
74-75	7.Игра по правилам	2
76	8.Контрольный урок по теме «Волейбол». Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Баскетбол – 11 час.</i>		
77	1.Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	1
78-79	2.Броски мяча в корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
80	3.Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
81-82	4.Броски мяча в корзину	2
83	5.Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
84	6.Тактические действия. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
85=86	7.Игра по правилам	2
87	8.Контрольный урок по теме «Баскетбол». Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Легкая атлетика- 18 час.</i>		
88-90	1.Полоса препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
91	1.Тестирование подтягивания	1
92	2.Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
93	1.Спортивные игры	1
94	1.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
95	2.Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
96	3.Тестирование бега на 60м.	1
97	4.Тестирование метания мяча на дальность	1
98	5.Тестирование бега на 300м	1
99	6.Тестирование бега на 1000м	1
100-101	7.Эстафетный бег	2
102	8.Тестирование бега на 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
103	9.Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
104	10.Эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнение нормативов ВФСК ГТО.	1
105	11.Подвижные и спортивные игры	1
Итого:		105

7 класс

№	Содержание учебного материала.	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 20 час.</i>		
1.	1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2.Тестирования бега на 30м и челночного бега 3x10м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1

3.	3.Тестирование бега на 60 и 300м	1
4.	4.Спринтерский бег	1
5.	5.Техника метания мяча на дальность	1
6.	6.Тестирование метания мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
7.	7.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
8.	8.Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9.	9.Тестирования прыжка в длину с разбега	1
10-11	10.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
12.	11.Тестирования бега на 1000м	1
13.	12.Тестирования прыжка в длину с места	1
14-15	13.Бросок малого мяча на точность. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
16.	14.Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
17-18	15. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2.
19-20	16.Преодоления легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1.
Футбол - 7час.		
21-22	1.Техника ведения мяча ногами	2
23	2.Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	3.Жонглирование мячом ногами	1
25-26	4.Спортивная игра «Футбол»	2
27	5.Контрольный урок по теме «Футбол»	1
Гимнастика - 16 час.		
28.	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой . Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1.
29.	2.Прыжки с высоты , акробатические комбинации	1.
30.	3. Акробатические комбинации	1.
31-33	4.Упражнения на перекладине.	3
34-40	5.Ритмическая гимнастика, степаэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	7
41.	6.Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
42.	7.Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь»	1
43.	8.«Опорные прыжки». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
Лыжная подготовка - 15 час.		
44	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1
45	2.Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК	1

	ГТО.	
46	3. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
47	4. Чередование различных лыжных ходов	1
48	5. Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
49	6. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
50	7. Торможение упором. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
51	8. Поворот упором	1
52	9. Преодоление небольших трамплинов	1
53	10. Подъемы на склон	1
54	11. Спуски со склона	1
55	12. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
56	13. Прохождение дистанции 2 км	1
57	14. Прохождение дистанции 3 км	1
58	15. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Гандбол – 5 час.</i>		
59	1. Спортивная игра «гандбол»	1
60	2. Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
61	3. Броски мяча по воротам в прыжке	1
62	4. Спортивная игра «гандбол» - игра вратаря	1
63	5. Спортивная игра «гандбол»	1
<i>Волейбол – 13 час.</i>		
64	1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
65	2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
66	3. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
67	4. Прием мяча снизу. Нижняя подача	1
68	5. Прямой нападающий удар	1
69-70	6. Поддачи и удары. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
71	7. Волейбольные упражнения	1
72	8. Тактические действия	1
73-75	9. Игра по правилам	3
76	10. Контрольный урок по теме «Волейбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Баскетбол - 11 час.</i>		
77	1. Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1

78-79	2.Броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
80	3.Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
81-83	4. Броски мяча в баскетбольную корзину	3
84	5.Тактические действия	1
85	6.Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
86	7.Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
87	8.Контрольный урок по теме «Баскетбол». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Легкая атлетика - 18 час.</i>		
88-89	1.Полоса препятствий	2
90	2.Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
91	3.Тестирование подтягивания	1
92	4.Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
93	5.Спортивные игры	1
94	6.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
95	7.Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
96.	8.Тестирование бега на 60м	1
97	9.Тестирование метания мяча на дальность	1
98	10.Тестирование бега на 300м	1
99	11.Тестирование бега на 1000м	1
100-101	12.Эстафетный бег	2
102	13.Тестирование бега на 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
103	14.Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
104	15.Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
105	16.Подвижные и спортивные игры	1
Итого:		105

8 класс

№ урока	Содержание учебного материала.	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 20 час.</i>		
1.	1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2.Тестирования бега на 100м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
3-4	3.Бег на короткие дистанции	2
5.	4.Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6.	5.Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
7.	6.Тестирование бега на 2000м и 3000м	1

8.	7.Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
9.	8.Тестирования прыжка в длину с разбега	1
10-12	9.Равномерный бег. Развитие выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	3
13-14	10. Броски малого мяча на точность	1
16.	11.Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
17-18	12. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2.
19-20	13.Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	2.
<i>Футбол - 7ч.</i>		
21	1.Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
22	2.Удары по мячу подъемом ноги	1
23	3.Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24	4.Удары по мячу серединой лба.	1
25	5.Вбрасывание мяча и удары головой по летящем	1
26	6.Футбольные упражнения с мячом	1
27	7.Контрольный урок по теме «Футбол»	1
<i>Гимнастика - 16 час.</i>		
28.	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой . Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1.
29.	2.Длинный кувырок с разбега	1.
30.	3. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1.
31.	4.Акробатические комбинации	1
32.	5. Стойка на голове и руках	1
33.	6. Упражнения на перекладине	1
34	7.Подъем переворотом на невысокой перекладине	1
35-39	8.Ритмическая гимнастика, степаэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	5
40.	9. Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь»	1
41.	10.Опорный прыжок боком с поворотом	1
42.	11. Опорный прыжок	1
43.	12. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки». Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Лыжная подготовка - 15 час.</i>		
44	1.Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	
45	2.Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
46-47	3. Чередование различных лыжных ходов	2

48-51	4. Коньковый ход на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	4
52-53	5.Подъемы на склоны и спуски со склонов	2
54-55	6.Торможение боковым соскальзыванием	2
56	7. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
57	8. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
58	9.Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
<i>Гандбол – 5 час.</i>		
59	1.Спортивная игра «Гандбол»	1
60	2.Броски, передачи в гандболе	1
61	3. Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	1
62	4.Спортивная игра «Гандбол»	1
63	5. Контрольный урок по теме «Гандбол»	1
<i>Волейбол – 13 час.</i>		
64	1.Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
65	2.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке назад	1
66	3.Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
67	4.Прием мяча снизу. Нижняя и прямая и боковая подачи	1
68-69	5.Прямой нападающий удар. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
70-71	6.Отбивание мяча кулаком через сетку	2
72	7.Тактические действия	1
73-75	8.Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	3
76	9.Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
<i>Баскетбол –11 час.</i>		
77	1.Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
78	2. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
79-82	3. Броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	4
83	4.Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	1
84	5.Тактические действия	1
85	6.Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
86	7.Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
87	8.Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
<i>Легкая атлетика - 18 час.</i>		
88-89	1.Полоса препятствий.	2
90	2.Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1
91	3.Тестирование подтягивания	1
92	4.Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
93	5.Спортивные игры	1
94	6.Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1

95	7.Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
96.	8.Тестирование бега на 60м	1
97	9.Тестирование метания мяча на дальность	1
98	10.Тестирование бега на 300м	1
99	11.Тестирование бега на 1000м	1
100-101	12.Эстафетный бег	2
102	13.Тестирование бега на 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
103	14.Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
104	15.Эстафеты с элементами спортивных игр	1
105	16.Подвижные и спортивные игры	1
Итого:		105

9 класс

№ урока	Содержание учебного материала.	К-во часов
<i>Легкая атлетика - 20 час.</i>		
1.	1.Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2.	2.Тестирования бега на 100м.	1
3.	3.Бег на короткие дистанции	1
4.	4. Тестирование бега на 60мс низкого старта и челночного бега 3х10м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
5.	5.Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6.	6.Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
7.	7.Тестирование бега на 2000м и 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО..	1
8.	8.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги» и ножницы	1
9.	9.Тестирования прыжка в длину с разбега	1
10-12	10.Равномерный бег. Развитие выносливости.	3
13-15	11. Броски малого мяча на точность .	3
16-17	12. Прыжки в высоту	2
18.	13. Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1.
19-20	14.Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	2.
<i>Футбол – 7 час.</i>		

21	1. Техника удара по мячу летящему мячу внутренней стороной стопы	1
22	2. Удары по мячу летящему мячу подъемом ноги. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
23	3. Удары по катящемуся мячу и летящему мячу подъемом ноги	1
24	4. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
25-26	5. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.	2
27	6. Контрольный урок по теме «Футбол»	1
<i>Гимнастика - 16 час.</i>		
28.	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1.
29.	2. Длинный кувырок с разбега	1.
30.	3. Стойка на голове и руках	1.
31-32	4. Акробатические комбинации	2
33.	5. Упражнения на перекладине . Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
34	6. Подъем переворотом махом и силой	1
35	7. Комбинации на перекладине	1
36-40	8. Ритмическая гимнастика, степ-аэробика и ОФП. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО..	5
41.	9. Опорные прыжки	1
42.	10. Опорные прыжки боком	1
43.	11. Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
<i>Лыжная подготовка - 15 час.</i>		
44	1. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход, одновременно двухшажный ход	1
45	2. Попеременный четырехшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
46	3. Переход с попеременных ходов на одновременные	1
47-48	4. Чередование различных лыжных ходов	2
49-50	5. Коньковый ход на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
51-52	6. Подъемы на склоны и спуски со склонов	2
53-54	7. Торможение боковым соскальзыванием	2
55	8. Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1
56-57	9. Прохождение дистанции 3 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
58	10. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
<i>Гандбол – 5 час.</i>		
59-60	1. Спортивная игра «Гандбол»	2
61	2. Броски, передачи в гандболе	1
62	3. Броски мяча и взаимодействие игроков	1

63	4. Контрольный урок по теме «Гандбол»	1
<i>Волейбол - 12 час.</i>		
64	1. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
65	2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке назад. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
66	3. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
67	4. Сложно координационные волейбольные упражнения	1
68-69	5. Прямой нападающий удар	2
70	6. Блокирование. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
71	7. Тактические действия	1
72-74	8. Волейбол. Игра по правилам. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	3
75	9. Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
<i>Баскетбол - 13 час.</i>		
76	1. Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
77-78	2. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
79-80	3. Баскетбол. Штрафные броски	2
81	4. Вырывание и выбивание мяча	1
82-83	5. Перехват мяча. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	2
84	6. Нападение и защита	1
85-86	7. Игра по правилам	2
87	8. Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
88	9. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
<i>Легкая атлетика - 17 час.</i>		
89	1. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
90	2. Метание малого в вертикальную цель	1
91	3. Тестирование прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
92	4. Тестирование подтягивания	1
93	5. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
94	6. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
95	7. Тестирование бега на 100м	1
96.	8. Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3x10м. . Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
97	9. Тестирование метания мяча на дальность	1
98	10. Тестирование прыжка в длину с разбега	1
99-100	11. Равномерный бег развитие выносливости	2
101	12. Тестирование бега на 2000м и 3000м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1
102-103	13. Эстафетный бег	2
104	14. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
105	15. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры	1

Итого:		105
---------------	--	------------