

**Тематическое планирование
Физическая культура. 5 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1
	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития.	1
	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Сдача норматива 30 м.	1
	Беговые упражнения. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Сдача норматива 60 м.	1
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м.	1
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 800м.	1
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10мин.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника прыжка в длину с места. Тестирование по разделу "Легкая атлетика".	1
Баскетбол	Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
	Техника ловли и передачи мяча	1
	Техника ловли и передачи мяча	1
	Техника ведения мяча	1
	Техника ведения мяча. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни профилактика вредных привычек.	1
	Техника передачи мяча	1
	Техника передачи мяча	1
	Техника бросков мяча	1
	Техники бросков мяча	1
	Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1

	Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Тестирование по разделу "Баскетбол"	1
Гимнастика	Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека	1
	Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья.	1
	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1
	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1
	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1
	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
	Упражнения для развития точности движений. Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
Лыжные гонки	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1
	Техника поворота переступанием при спуске с небольших и пологих склонов.	1
	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
	Бег на лыжах 1 км.	1
	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
	Техника подъема на лыжах способом "полуёлочка".	1
	Различные способы подъема на лыжах	1
	Бег на лыжах 2 км.	1
	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
	Техника спуска с горы в основной	1
	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции. Освоение техники лыжных ходов	1
	Техника торможения "плугом". Техники лыжных ходов.	1
	Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений. Поворот переступанием. Тестирование по разделу "Лыжные гонки".	1
Волейбол	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1

	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
	Техника приём мяча снизу после подачи	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника передачи мяча над собой	1
	Техника передачи мяча над собой. Тестирование по разделу “Волейбол”	1
Легкая атлетика	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1100м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Метание мяча.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 11 мин. Сдача норматива метания мяча.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
	Овладение техникой спринтерского бега. Эстафетный бег. Тестирование по разделу “Легкая атлетика”.	1
Футбол	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	ИТОГО	90

Тематическое планирование
Физическая культура. 6 класс

Легкая атлетика	Вводный урок .Техника безопасности во время занятий физической культурой. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения	1
	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1
	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
	Беговые упражнения. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Сдача норматива 30 м.	1
	Бег на средние дистанции. Сдача норматива 60 м. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м.	1
	Бег на средние дистанции.Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
	Бег на средние дистанции.Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Бег на средние дистанцииТехника длительного бега Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Бег на средние дистанции.Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 11мин.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника прыжка в длину с места.Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
Баскетбол	Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности во время спортивной игры.	1
	Передачи мяча на месте и в движении	1
	Ведение баскетбольного мяча. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Броски мяча с места.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника остановки двумя шагами.	1
	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах и тройках. Игра по правилам	1
	Техника остановки прыжком. Тактические действия во время игры.	1
	Техника ловли мяча после отскока от пола. Взаимодействие игроков во время игры	1
	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом	1
	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра вбаскетбол по правилам	1
	Упражнения направленные на развитие координации движения. Броски мяча с места и в движении	1

	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Тестирование по разделу “Баскетбол”	1
Гимнастика	Техника безопасности .Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки	1
	Цель и задачи современного олимпийского движения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
	Лазанье по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги»	1
	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
	Опорный прыжок через гимнастического козла. Лазанье по канату	1
	Мост. Комплексы упражнений направленные на развитие гибкости.	1
	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика	1
	Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики).	1
	Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла.	1
	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	1
	Акробатические упражнения и комбинации.Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
Лыжные гонки	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1
	Техник поворота переступанием при спуске с небольших и пологих склонов.	1
	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
	Бег на лыжах 1 км.	1
	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
	Техника подъема на лыжах способом "полуёлочка".	1
	Различные способы подъема на лыжах	1
	Бег на лыжах 2 км.	1
	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах	1
	Техника спуска с горы в основной стойке	1
	Техника спуска с горы в высокой стойке	1
	Техника спуска с горы в низкой стойке	1
	Различные способы спуска с горы в различных стойках.Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений Поворот переступанием	1
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1

	Техника торможения "плугом". Техники лыжных ходов. Прохождение дистанции Освоение техники лыжных ходов. Тестирование по разделу "Лыжные гонки". Прохождение дистанции.	1
Волейбол	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1
	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
	Техника приём мяча снизу после подачи	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника передачи мяча над собой	1
	Техника передачи мяча над собой. Тестирование по разделу "Волейбол"	1
Легкая атлетика	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Метание мяча.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин. Сдача норматива метания мяча.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег	1
	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
Футбол	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой, "змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов.	1
	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	1
	ИТОГО	90

Тематическое планирование
Физическая культура. 7 класс

Легкая атлетика	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Олимпийское движение в России (СССР)	1
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спорт и спортивная подготовка.	1
	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Сдача норматива 30 м.	1
	Беговые упражнения. Сдача норматива 60 м.	1
	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1
	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м.	1
	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 100м. Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м, 100м. Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Сдача норматива метания мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
Баскетбол	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры.	1
	Техника ловли мяча после отскока от пола	1
	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
	Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног.	1
	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
	Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Сдача нормативом по развитию гибкости.	1
	Оценка техники движений. Способы выявления и устранения. Физическое развитие человека.	1
	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.	1

	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Тестирование по разделу “Баскетбол”	1
Гимнастика	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1
	Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью	1
	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1
	Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках. Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики), ноги врозь (девочки). Упражнения для профилактики нарушений осанки. Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
Лыжные гонки	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
	Техника попеременного двухшажного хода.	1
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
	Техника одновременного одношажного хода.	1
	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
	Бег на лыжах 1 км.	1
	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
	Техника подъема на лыжах любым способом “полуелочкой”	1
	Различные способы подъема на лыжах	1
	Бег на лыжах 2 км.	1
	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
	Торможение и поворот упором.	1
	Техника торможения "упором".	1
	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 2 км	1	
Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 3 км	1	
Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 4 км	1	
Тестирование по разделу "Лыжные гонки". Прохождение дистанции.	1	
Волейбол	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1

	Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
	Техника приём мяча снизу после подачи	1
	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника передачи мяча над собой. Техника передачи мяча над собой. Тестирование по разделу "Волейбол"	1
Легкая атлетика	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м. Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Метание мяча. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, "змейкой".	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин. Сдача норматива метания мяча.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Метания мяча.	1
	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег.	1
	Метание мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
	Сдача норматива метания мяча.	1
	ИТОГО	90

**Тематическое планирование
Физическая культура. 8 класс**

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика	Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры	1	
	Техника высокого старта. Оздоровительная ходьба и бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1	
	Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты.	1	
	Беговые упражнения. Сдача норматива 30 м.	1	
	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Сдача норматива 60 м.	1	
	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м.	1	
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1	
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1	
	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1	
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1	
	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1	
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин.	1	
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1	
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м, 100м.	1	
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1	
	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Сдача норматива метания мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1	
	Баскетбол	Баскетбол. Техника безопасности во время спортивных игр. Спортивная подготовка	1
		Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
		Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте.	1
Тактические действия в нападении: стремительное нападение. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления		1	
Броски в движении. Защитные действия в игре.		1	
Тактические действия в нападении: позиционное нападение. Спортивные игры (баскетбол)		1	
Игра по правилам. Ведение мяча, бросок по кольцу. Техника передачи мяча при встречном движении.		1	
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплексы упражнений лечебной физкультуры		1	
Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Броски с различных расстояний.		1	
Техника вырывания и выбивания мяча. Броски. Игра по правилам.	1		

	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1
	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Техника вырывания и выбивания мяча.	1
	Техника перехвата мяча во время передачи. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника перехвата мяча во время ведения.	1
	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Тестирование по разделу “Баскетбол”	1
Гимнастика	Техника безопасности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Строевые упражнения. Стойка на голове и на руках.	1
	Техника кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки через гимнастического козла. Стойка на лопатках.	1
	Техника кувырка назад в группировке. Акробатические упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями(мальчики).	1
	Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств.	1
	Лазанье по канату. Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжок согнув ноги. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах	1
	Мост. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения с прикладной направленностью. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Тестирование по разделу "Гимнастика".	1
Лыжные гонки	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура	1
	Техника попеременного двухшажного хода	1
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
	Техника одновременного одношажного хода.	1
	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
	Бег на лыжах 1 км.	1
	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой"	1
	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
	Техника подъема на лыжах любым способом "полуелочкой"	1
	Различные способы подъема на лыжах	1
	Бег на лыжах 3 км.	1
	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
	Торможение и поворот упором.	1
	Техника торможения "упором".	1
	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1

	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 2 км	1
	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 3 км	1
	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 5 км	1
	Тестирование по разделу "Лыжные гонки". Прохождения дистанции.	1
Волейбол	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника нижняя прямая подача	1
	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
	Техника приём мяча снизу после подачи	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника прямого нападающего удара	1
	Техника передачи мяча над собой	1
	Техника передачи мяча над собой.	1
	Тестирование по разделу "Волейбол"	1
Легкая атлетика	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Метание мяча.	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин. Сдача норматива метания мяча.	1
	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег.	1
	Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
Футбол	Техническая подготовка. Техника удара по мячу. Техника остановки мяча подошвой.	1
	Техника безопасности. Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
	Техническая подготовка. Техника удара по мячу. Техника остановки мяча подошвой. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой	1
	ИТОГО	90