

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
		ТЕМА 1. Знания о физической культуре. Физическая культура человека.	
1.	1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Электронный учебник.
		ТЕМА 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	
2.	1	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	
3.	1	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	
4.	1	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность	
5.	1	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию	
6.	2	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения	
7.	2	Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	
8.	1	Тестирование уровня физической подготовленности	
		ТЕМА 3. Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
9.	1	Самонаблюдение и самоконтроль	
		ТЕМА 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Бадминтон.	
10.	1	Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон.	Электронный учебник.
11.	1	Стойки игрока. Держание ракетки. Подготовка места к занятиям.	
12.	3	Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Поддачи.	
13.	1	Поддачи. Удары.	
14.	1	Удары сверху. Подвижные игры.	
		ТЕМА 5. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.	
15.	1	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Презентация, РЭШ.
16.	1	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.	
17.	3	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости.	

18.	4	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	
		ТЕМА 6. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.	
19.	1	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	Электронный учебник.
20.	2	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	
21.	4	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	
22.	1	Урок-соревнование.	
23.	1	Организаторские умения.	
24.	1	Прикладно-ориентированная подготовка. Олимпийский урок.	
		ТЕМА 7. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	
25.	1	Техника безопасности. Характеристика вида спорта.	
26.	1	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов.	Презентация, РЭШ.
27.	1	Техника лыжных ходов.	
28.	1	Знания. Техника лыжных ходов.	
29.	8	Техника лыжных ходов.	
		ТЕМА 8. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.	
30.	1	Характеристика вида спорта. Техника передвижения.	
31.	1	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	
32.	1	Техника передвижения. Ловля и передача мяча.	
33.	1	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	
34.	1	Ведение мяча. Броски.	Работа в "Сферум".
35.	1	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты.	
		ТЕМА 9. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
36.	1	Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок.	Электронный учебник.
		ТЕМА 10. Способы двигательной деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
37.	1	Самонаблюдение и самоконтроль.	
		ТЕМА 11. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная	

		деятельность. Легкая атлетика.	
38.	1	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах.	
39.	1	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Презентация, РЭШ.
40.	1	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	
41.	1	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей.	
42.	2	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения.	
43.	2	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения.	
44.	2	Организаторские умения. Тестирование.	
45.	1	Промежуточная аттестация.	

6 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
		Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры.	
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях, требования к уроку. Древние Олимпийские игры.	Электронный учебник.
2	1	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в Советской и современной России.	
		Легкая атлетика.	
3	1	Техника безопасности на спортивной площадке. Бег 60 метров.	
4	1	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции, на выносливость)	
5	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	
6	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры.	
7	1	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча на дальность с разбега.	
8	1	Бег на средние дистанции	
9	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры	
10	1	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча на дальность с разбега.	Электронный учебник.
11	1	Бег на средние дистанции	
12	1	Бег 3 мин. ОРУ. Метание мяча	
		Волейбол.	

13	1	Инструктаж по ТБ, правила техники безопасности во время игры в волейбол.	
14	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
15	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Презентация, РЭШ.
16	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол	
		Гимнастика.	
17	1	Страховка, самостраховка, ОРУ, разновидности прыжков.	
18	2	Кувырок вперед, назад. Лазание по канату в три приема.	
19	2	Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (м), на низкой (д).	
20	2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.	
21	1	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами.	
22	1	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами. Прием контрольных нормативов.	
23	3	Кувырки, мост из положения лежа, лазание по канату на скорость. Прием контрольных нормативов.	Электронный учебник.
24	2	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок через гимнастического коня.	Работа в "Сферум".
		Лыжная подготовка.	
25	1	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор ботинок, лыж, палок. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	
26	1	Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	
27	3	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности попеременным двухшажным ходом.	
28	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы способами «лесенка»	
29	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъёмы способами «ёлочка».	
30	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, описывать технику спуска со склонов.	Электронный учебник.
31	1	Преодолеть дистанцию 1,5 км. (юноши) и 1 км. (девушки) на время на лыжах	
32	1	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	
		Гимнастика.	

33	1	Висы, упражнения на брусьях, подтягивание.	
34	1	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки через скакалку	
35	1	Акробатическая комбинация Опорный прыжок.	
36	1	Гимнастическая полоса препятствий.	Презентация.
37	1	Гимнастическая полоса препятствий.	
		Физическая культура и здоровье. Планирование занятий по физической подготовке. Оздоровительная деятельность.	
38	1	Понятие «Физическое развитие». Основные двигательные качества человека.	
39	1	Понятие «осанка». Причины нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	
40	1	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	Электронный учебник.
41	1	Виды физической подготовки. Планирование занятия.	
42	1	Разновидности занятий на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.	
		Легкая атлетика.	
43	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100м.	
44	1	Прыжок в длину с разбега.	
45	1	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачет. Метание мяча.	
46	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры	
47	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 1000м.	Презентация.
48	1	Промежуточная аттестация.	
49	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	
50	1	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прием контрольных нормативов.	
		Баскетбол.	
51	1	Инструктаж по ТБ, правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Способы ведения.	
52	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Ведение мяча левой и правой рукой.	Электронный учебник.
53	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Учебная игра в баскетбол.	
54	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Учебная игра в баскетбол	

55	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди.	
56	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.	
57	1	Промежуточная аттестация.	

7 класс

№ п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
		Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры.	
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях, требования к уроку. Древние Олимпийские игры.	
2	1	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Олимпийское движение в Советской и современной России.	
		Легкая атлетика.	
3	1	Техника безопасности на спортивной площадке. Бег 60 метров.	Электронный учебник.
4	1	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции, на выносливость)	
5	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры.	
6	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры.	
7	1	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча на дальность с разбега.	
8	1	Бег на средние дистанции	
9	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры	
10	1	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега, Метание малого мяча на дальность с разбега.	
11	1	Бег на средние дистанции	Электронный учебник.
12	1	Бег 3 мин. ОРУ. Метание мяча	
		Волейбол.	
13	1	Инструктаж по ТБ, правила техники безопасности во время игры в волейбол.	

14	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
15	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
16	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол	
		Гимнастика с элементами аэробики.	
17	1	Страховка, самостраховка, ОРУ, разновидности прыжков.	
18	2	Кувырок вперед, назад. Лазание по канату в три приема.	Электронный учебник.
19	2	Сгибание и разгибание рук на высокой перекладине (м), на низкой (д).	
20	2	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, стойка на голове.	
21	1	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами.	
22	1	Эстафеты с элементами гимнастики, с предметами. Прием контрольных нормативов.	
23	3	Кувырки, мост из положения лежа, лазание по канату на скорость. Прием контрольных нормативов.	
24	2	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок через гимнастического коня.	Презентация.
		Лыжная подготовка.	
25	1	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Подбор ботинок, лыж, палок. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	
26	1	Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	
27	3	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности попеременным двухшажным ходом.	
28	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъемы способами «лесенка»	
29	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъемы способами «ёлочка».	Электронный учебник.
30	2	Выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, описывать технику спуска со склонов.	
31	1	Преодолеть дистанцию 1,5 км. (юноши) и 1 км. (девушки) на время на лыжах.	
32	1	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	
		Гимнастика.	
33	1	Висы, упражнения на брусьях, подтягивание.	
34	1	Упражнения на гимнастических снарядах. Прыжки через скакалку	
35	1	Акробатическая комбинация Опорный прыжок.	

36	1	Гимнастическая полоса препятствий.	Электронный учебник.
37	1	Гимнастическая полоса препятствий.	
		Физическая культура и здоровье. Планирование занятий по физической подготовке. Оздоровительная деятельность.	
38	1	Понятие «Физическое развитие». Основные двигательные качества человека.	
39	1	Понятие «осанка». Причины нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.	
40	1	Критерии отбора упражнений для составления индивидуального комплекса. Противопоказания для занятий физическими упражнениями.	
41	1	Виды физической подготовки. Планирование занятия.	
42	1	Разновидности занятий на открытом воздухе: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.	
		Легкая атлетика.	
43	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 100м.	Электронный учебник.
44	1	Прыжок в длину с разбега.	
45	1	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м – зачет. Метание мяча.	
46	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игры	
47	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 1000м.	
48	1	Промежуточная аттестация.	
49	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	
50	1	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прием контрольных нормативов.	Презентация.
		Баскетбол.	
51	1	Инструктаж по ТБ, правила техники безопасности во время игры в баскетбол. Способы ведения.	
52	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Ведение мяча левой и правой рукой.	Электронный учебник.
53	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Учебная игра в баскетбол.	
54	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов.	
55	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов.	

		Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди.	
56	1	Ходьба, бег приставными шагами, спиной вперед, ОРУ без предметов. Ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол.	Работа в "Сферум".
57	1	Промежуточная аттестация.	

8 класс

№п/п	Количество часов	Тема урока	Электронные ресурсы
		Легкая атлетика	
1.	1	Спринтерский бег Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	
2.	1	Развитие выносливости. Устный опрос. Спринтерский бег. Прыжки с места. Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	
3.	1	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести	
4.	1	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	
5.	1	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
6.	1	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые».	
7.	1	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств. Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые».	Электронный учебник.
8.	2	Метание малого мяча. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча. Прыжки с разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
9.	1	Бег на средние дистанции. Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	

		Спортивные игры. Волейбол	
10.	1	Развитие координационных способностей. Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	
11.	2	Развитие координационных способностей. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Перемещения и остановки в стойке.	
12.	2	Развитие координационных способностей. Стойка игрока. Перемещения в стойке (бокком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Электронный учебник.
13.	1	Развитие координационных способностей. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	
14.	1	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	
15.	1	Развитие координационных способностей. Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	
		Гимнастика	
16.	1	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками.	Презентация.
17.	1	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств.	
18.	1	Строевые упражнения. Упражнения в акробатике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	
19.	1	Акробатика. Лазание по канату. Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Развитие гибкости, ловкости, силы.	Электронный учебник.
20.	2	Акробатика. Лазание по канату. Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчики), подтягивание в висе лежа(девочки).	

		Развитие гибкости, координации движений, силы.	
21.	1	Акробатика. Висы и упоры. КОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. . Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств.	
22.	1	Акробатика. Брусья. Перекладина. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях. Развитие силовых и координационных способностей.	
23.	3	Перекладина. Брусья разной высоты. Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки. Развитие силы, прыгучести, скоростной выносливости. Перекладина: подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Развитие силы, скоростной выносливости.	Работа в "Сферум".
24.	1	Опорные прыжки. Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	
25.	1	Опорный прыжок. Брусья параллельные. КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину). Брусья (мальчики) подъём переворотом в упор толчком двумя, махом назад соскок. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	Электронный учебник.
26.	1	Опорные прыжки. Брусья. Упражнение с обручем. Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	
		Лыжная подготовка	
27.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	
28.	1	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	
29.	2	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	
30.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
31.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	
32.	1	Спуски, подъёмы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок.	
33.	1	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	
34.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	Презентация, РЭШ.
35.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. Катание с	

		горок.	
36.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	
37.	1	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	
		Баскетбол	
38.	1	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Электронный учебник.
39.	1	Передвижения и остановки. Передачи мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
40.	1	Бросок одной, двумя руками в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
41.	1	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
42.	1	Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	Электронный учебник.
43.	1	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	
		Баскетбол	
44.	1	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Презентация.
45.	1	Бросок в кольцо с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
46.	1	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
47.	1	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Электронный учебник.

		Правила баскетбола.	
48.	1	Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола.	
49.	1	Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Мультимедийная программа.
		Лёгкая атлетика	
50.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
51.	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.	
52.	2	Метание мяча. Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
53.	2	Бег на 60 м. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Промежуточная аттестация. Бег на 60 м. на результат.	Электронный учебник.
54.	2	Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
55.	1	Спринтерский бег. Прыжки с разбега. Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
56.	1	Спринтерский бег. Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
57.	1	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги». Прыжки в длину с разбега на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа в "Сферум".
58.	1	Промежуточная аттестация.	

9 класс

№п/п	Количество уроков	Тема урока	Электронные ресурсы
------	-------------------	------------	---------------------

		Легкая атлетика	
1.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	
2.	1	Бег 60м., 100 м. История легкой атлетики	Электронный учебник.
3.	1	Метание мяча на дальность с разбега.	
4.	1	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места.	
5.	1	Равномерный бег. Развитие выносливости. Поднимание туловища из положения лежа.	
6.	1	Выдающиеся легкоатлеты мира.	
7.	1	Бег 2000 м. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	
8.	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отжимания.	
9.	1	Прыжок в высоту. Тест на гибкость.	
10.	1	Метание мяча на точность. Гимнастика для глаз	
		Спортивные игры. Волейбол	
11.	1	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу.	Презентация.
12.	1	Волейбол. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу. Соревнование. Урок-игра.	
13.	1	Волейбол. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу, передачу мяча через сетку, нижнюю прямую подачу.	
14.	1	Волейбол. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу.	
15.	1	Волейбол. Соревнование. Урок-игра.	
16.	1	ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча через сетку (верхняя прямая подача), нижнюю прямую подачу (техника нижней передачи). Подтягивание.	
17.	1	ОРУ со скакалкой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствовать передачу мяча сверху, прием мяча снизу двумя руками, передачу мяча через сетку (верхняя прямая подача), нижнюю прямую подачу (техника нижней передачи). Подтягивание.	Электронный учебник.
18.	1	Учебная игра. Урок-игра.	

		Гимнастика с элементами акробатики	
19.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать: акробатические упражнения; лазание по канату без помощи ног.	
20.	1	Совершенствовать: акробатические упражнения; лазание по канату.	
21.	1	Совершенствовать: акробатические упражнения; лазание по канату без помощи ног.	
22.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Эстафета с преодолением препятствий».	
23.	1	Круговая тренировка. Акробатика. Совершенствовать: длинный кувырок вперед, лазание по канату.	
24.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Соревнование.	
25.	1	Круговая тренировка. Акробатика. Совершенствовать: длинный кувырок вперед.	
26.	1	Круговая тренировка. Акробатика. Совершенствовать: длинный кувырок вперед, лазание по канату.	Мультимедийная программа.
27.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Соревнование.	
28.	1	Совершенствовать опорный прыжок, согнув ноги, через козла. Акробатика. Полоса препятствий.	Электронный учебник.
29.	1	Техника опорного прыжка. Сдача контрольного норматива. Прыжки через скакалку за 30 с. Полоса препятствий. Поднятие туловища.	
30.	1	Техника опорного прыжка. Сдача контрольного норматива. Прыжки через скакалку за 30 с. Полоса препятствий. Поднятие туловища.	
31.	1	Полоса препятствий. Поднятие туловища. Сдача контрольного норматива.	
32.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Эстафета с преодолением препятствий». Соревнование. Подведение итогов.	
		Лыжная подготовка	
33.	3	Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛП. Совершенствовать: попеременный четырехшажный лыжный ход, поворот махом, торможение плугом. Прохождение дистанции до 3 км.	
34.	1	Урок-игра. Подвижная игра «Сороконожка на лыжах». Соревнование.	
35.	2	Совершенствовать: попеременный четырехшажный лыжный ход, поворот махом, торможение плугом. Прохождение дистанции до 3 км.	
36.	1	Коньковый ход. Психологические особенности возрастного развития	
37.	2	Урок-игра. Подвижная игра «Сороконожка на лыжах». Соревнование. Подвижная игра «По следам».	
38.	3	Совершенствовать: технику лыжных ходов, торможение плугом, коньковый ход, спуск со склонов, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	Электронный учебник.
39.	1	Урок-игра. Соревнование.	

40.	1	Совершенствовать: технику лыжных ходов, торможение плугом и упором, коньковый ход, спуск со склонов, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	
		Спортивные игры. Баскетбол	
41.	1	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
42.	1	Передвижения и остановки. Передачи мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
43.	1	Бросок одной, двумя руками в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
44.	1	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	
45.	1	Развитие координационных способностей. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей.	
46.	1	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	Электронный учебник.
47.	1	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
48.	1	Бросок в кольцо с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
49.	1	Развитие координационных способностей. Бросок в кольцо с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	
		Лёгкая атлетика	
50.	1	Т.Б на уроках л/атлетики. Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности на уроках ЛА. Совершенствовать: технику низкого старта, прыжки в длину с места, прыжок в высоту, медленный бег до 4 мин.	Презентация.

51.	1	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты.	
52.	1	Метание мяча. Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
53.	1	Бег на 60м. Метание мяча. Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
54.	1	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта 60 м. Сдача контрольного норматива.	
55.	1	Промежуточная аттестация. Спринтерский бег. Прыжки с разбега. Бег на 300 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Электронный учебник.
56.	1	Подвижная игра «Встречная эстафета». Урок-игра. Соревнование. Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива. Метание мяча на дальность. Медленный бег до 9 мин.	
57.	1	Спринтерский бег. Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
58.	1	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег до 7 мин.	Работа в "Сферум".
59.	1	Гладкий бег. Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	
60.	1	Метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег до 7 мин. Гладкий бег. Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	
61.	1	Развитие выносливости. Бег на 2000м. на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Беседа: «Двигательный режим в дни летних каникул».	
62.	1	Промежуточная аттестация.	