

Тематическое планирование 7 класс

Номера п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка / Спортивные игры (баскетбол)	11+3/6
1.	Водный ИОТ № 18. Страницы истории. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег на 30м.	1
2.	День победы в Мира. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 30м (У).	1
3.	Олимпийские игры древности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 60м.	1
4.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 60м (У).	1
5.	Челночный бег 3x10м.	1
6.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Челночный бег 3x10м (У).	1
7.	Культура и традиции родного края. Бег на средние дистанции. Бег на 1000м.	1
8.	Прыжки в длину с разбега (отталкивание).	1
9.	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег на средние дистанции. Бег на 1000м (У).	1
10.	Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча с 4-5 шагов.	1
11.	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Прыжки в длину с места (У).	1
12.	Олимпийская символика. 3-х минутный бег (У).	1
13.	Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов. (У).	1
14.	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на 1500м.	1
15.	Цель и задачи современного олимпийского движения. 6-ти минутный бег (У). Учебная игра в минифутбол.	1
16.	Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ. Ведение мяча. Удары по мячу внутренней частью стопы.	1
17.	Повторный ИОТ № 21. Физическая культура в современном обществе. Ведение мяча шагом и бегом. Повороты на месте.	1
18.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Ведение мяча шагом и бегом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Челночный бег с ведением б\б мяча.	1
19.	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Челночный бег с ведением б\б мяча (сек). (У).	1
20.	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке). Бросок б\б мяча из-под кольца.	1
II.	Спортивные игры (баскетбол) / Гимнастика	12/12
21.	Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. Бросок б\б мяча из-под кольца за 30 сек. (раз). (У).	1

22.	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
23.	Остановка прыжком. Ведение мяча с двумя шагами, бросок в кольцо.	1
24.	Передачи одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Ведение мяча с двумя шагами, бросок в кольцо с обводкой стойки за 30 сек. (раз). (У).	1
25.	Познай себя. Росто-весовые показатели. Броски в кольцо после ловли. Передача и ловля мяча во встречных колоннах.	1
26.	Семейные ценности и традиции в России. Ведение мяча с обводкой змейкой и броском в кольцо с двумя шагами.	1
27.	Выбивание мяча. Ведение б/б мяча с обводкой змейкой 6-ти конусов (сек). (У).	1
28.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Штрафной бросок. Ведение по дугам, зигзагом.	1
29.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Вырывание и выбивание мяча. Борьба за неконтролируемый мяч.	1
30.	Правильная и неправильная осанка. Действия нападающего 1 х 1, 2 х 1. Игра.	1
31.	Защитные действия 1 х 1, 1 х 2. Игра.	1
32.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Тактические действия для организация быстрого прорыва 3х3. Игра.	1
33.	Повторный ИОТ № 17. Упражнения для укрепления мышц стоп. «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Мальчики: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя.	1
34.	Зрение. Гимнастика для глаз. 2-3 кувырка назад (слитно). Стойка на лопатках.	1
35.	Физическое самовоспитание. Строевой шаг. Мальчики: Кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя. Тест: Подтягивание в висе (раз) (У).	1
36.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Психологические особенности возрастного развития. Лазанье по канату в три приема.	1
37.	Режим дня и его основное содержание. Перестроение уступом. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках (У). Девочки: Мост из положения стоя (У).	1
38.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Лазанье по канату в три приема. (У).	1
39.	Здоровье и здоровый образ жизни. Перестроение из одной колонны в две на месте. Мальчики: Стойка на голове согнувшись. Девочки: Кувырок назад в полу шпагат.	1
40.	Слагаемые здорового образа жизни. Акробатическое соединение № 1. Наклоны вперед из положения сидя (см). (У).	1
41.	Режим дня. Размыкание и смыкание на месте. Мальчики: Стойка на голове согнувшись (У). Девочки: Кувырок назад в полу шпагат (У).	1
42.	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Акробатическое соединение № 1. (У).	1
43.	Утренняя гимнастика. Акробатическое соединение № 2. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Тест: прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) (У).	1

44.	Адаптивная физическая культура. Акробатическое соединение № 2. (У).	1
III.	Спортивные игры (волейбол) / Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10/11+3
45.	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Основные приемы игры в волейбол.	1
46.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
47.	История волейбола. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1
48.	Личная гигиена. Банные процедуры. Нижняя прямая подача через сетку.	1
49.	Рациональное питание. Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
50.	Режим труда и отдыха. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
51.	Вредные привычки. Допинг. Нижняя прямая подача с 4-6м (У). Приём мяча сверху через сетку.	1
52.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Передача сверху за голову в опорном положении.	1
53.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Передача сверху за голову в опорном положении.	1
54.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Челночный бег 5x10м.	1
55.	Первая помощь при травмах. Бег в равномерном темпе (1000м). Челночный бег 3x10м (У).	1
56.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
57.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места (У).	1
58.	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Метание мяча на дальность. Подбор разбега.	1
59.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО». Метание мяча на дальность с двух, трех шагов. 6-ти минутный бег (У).	1
60.	Золотой, серебряный, бронзовый значок ГТО. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м.	1
61.	Нормы ГТО, 4 ступень. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 30 и 60м.	1
62.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Круговая тренировка.	1
63.	Старт с опорой на одну руку. Бег на 30м (У).	1
64.	Правила самоконтроля и гигиены. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
65.	Старт с опорой на одну руку. Бег на 60м (У). Игра в мини футбол.	1
66.	Бег в равномерном темпе (1500м).	1
67.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Бег на 1500м (У). Игра в мини футбол.	1

68.	Учебная игра в минифутбол.	1
-----	----------------------------	---

Тематическое планирование 8 класс

Номера п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка / Спортивные игры (баскетбол)	14/6
1.	Водный ИОТ № 18. Физическое развитие человека. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м.	1
2.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м. Эстафетный бег.	1
3.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 30м (У). Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м (У). Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.	1
5.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Прыжки в длину с места (отталкивание). Челночный бег 3х10м (У).	1
6.	Прыжки в длину с места (отталкивание). Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
7.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с места (У). Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
8.	Бег на средние дистанции. Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег на 1000м.	1
9.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Бег на средние дистанции. Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов. (У).	1
10.	Бег на 1000м (У). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10м (д), 12м (м). Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1
11.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. 6-ти минутный бег (У). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10м (д), 12м (м). Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.	1
12.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10м (д), 12м (м) (У).	1
13.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Преодоление полосы препятствий. Тест на пресс (У).	1
14.	Преодоление полосы препятствий. Тест на гибкость (У).	1
15.	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Тест на гибкость (У). Двухсторонняя игра в футбол.	1
16.	Остановка летящего мяча серединой подъема. Двухсторонняя игра в футбол.	1

17.	Повторный ИОТ № 21. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
18.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и со сменой мест в тройках и четверках. Личная защита. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. Учебная игра в баскетбол.	1
19.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и со сменой мест в тройках и четверках. Личная защита. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. Учебная игра в баскетбол.	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. (контроль).	1
II.	Спортивные игры (баскетбол) / Гимнастика	12/12
21.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
22.	Остановка прыжком. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
23.	Броски в кольцо после ловли. Передача и ловля мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с двумя шагами, бросок в кольцо с обводкой стойки за 30 сек. (раз).	1
24.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Штрафной бросок. Передвижения в защитной стойке.	1
25.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Ведение б/б мяча с обводкой змейкой 6-ти конусов (сек).	1
26.	Психологические предпосылки овладения движениями. Выбивание мяча. Ведение по дугам, зигзагом.	1
27.	Действия нападающего 1x1, 2x1. Броски двух мячей поочередно в стену с расстояния 3 м за 30 сек. (раз).	1
28.	Защитные действия 1x1, 1x2.	1
29.	Дружба народов – единство России. Вырывание и выбивание мяча. Борьба за неконтролируемый мяч.	1
30.	Тактические действия для организация быстрого прорыва 3x3.	1
31.	Двухсторонняя игра 3x3, 4x4.	1
32.	История развития ГТО. Двухсторонняя игра 4x4, 5x5.	1
33.	Повторный ИОТ № 17. История зарождения олимпийского движения в России. «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя.	1
34.	Строевой шаг. Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя. Тест: Подтягивание в висе (раз) (У).	1
35.	Самонаблюдение и самоконтроль. Перестроение уступом. Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках(У). Девочки: Мост из положения стоя(У).	1
36.	Перестроение из одной колонны в две на месте. Мальчики: Стойка на голове согнувшись. Девочки: Кувырок назад в полу шпагат.	1

37.	Перестроение из одной шеренги в две и три. Мальчики: Стойка на голове согнувшись. Девочки: Кувырок назад в полу шпагат. Тест: <i>Наклон вперед из положения сидя (см) (У).</i>	1
38.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Размыкание и смыкание на месте. Мальчики: <i>Стойка на голове согнувшись (У).</i> Девочки: <i>Кувырок назад в полу шпагат (У).</i>	1
39.	Акробатическое соединение. Мальчики: Лазание по канату в два приёма. Девочки: Лазание по канату в три приёма.	1
40.	Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Акробатическое соединение. Мальчики: Лазание по канату в два приёма. Девочки: Лазание по канату в три приёма. Тест: <i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) (У).</i>	1
41.	Акробатическое соединение (У). Мальчики: Подъём переворотом в упор толчком двумя. Девочки: Махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор.	1
42.	Мальчики: <i>Лазание по канату в два приёма (У).</i> Девочки: <i>Лазание по канату в три приёма (У).</i> Махом назад соскок с поворотом.	1
43.	Учитель, ученик и родители: система взаимоотношений. Мальчики: Подъём переворотом в упор толчком двумя. Девочки: Махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Махом назад соскок с поворотом. Тест: <i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 сек (раз)(У).</i>	1
44.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Гимнастическая полоса препятствий. Тест: Вис на перекладине на согнутых руках.	1
III.	Спортивные игры – волейбол (футбол) / Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10/14
45.	Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста.	1
46.	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1
47.	Нижняя прямая подача.	1
48.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
49.	Нижняя прямая подача. Передача сверху за голову в опорном положении.	1
50.	Нижняя прямая подача. (У). Прием мяча сверху через сетку.	1
51.	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
52.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1
53.	Повторный ИОТ № 18. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1
54.	Бег в равномерном темпе (1000м). Челночный бег 3x10м (У).	1
55.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе (1500м). Прыжки в длину с места.	1

56.	Метание мяча на дальность. Подбор разбега. Прыжки в длину с места (У).	1
57.	Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Метание мяча на дальность (У).	1
58.	6-ти минутный бег (У).	1
59.	Адаптивная физическая культура. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 30 и 60м.	1
60.	Низкий старт. Стартовый разгон «Старт с преследованием соперника». Бег на 30 и 60м.	1
61.	Высокий старт. Бег на 30м (У).	1
62.	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Низкий старт. Бег на 60м (У).	1
63.	Бег на 1500м (У). Эстафетный бег.	1
64.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в минифутбол.	1
65.	«Хотят ли русские войны?» - спросите вы... Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в минифутбол.	1
66.	Игра в минифутбол.	1
67.	Преодоление полосы препятствий.	1
68.	Правила самоконтроля и гигиены. Преодоление полосы препятствий. Игра в минифутбол.	1

Тематическое планирование 9 класс

Номера п/п	Наименования разделов и тем	Кол-во часов
I.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка/Спортивные игры (баскетбол)	11+3/6
1.	Водный ИОТ № 18. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м.	1
2.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м. Эстафетный бег.	1
3.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 30м (У). Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на 60м (У). Эстафетный бег, с передачей эстафетной палочки.	1
5.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с места (отталкивание). Челночный бег 3x10м (У).	1
6.	Прыжки в длину с места (отталкивание). Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
7.	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Прыжки в длину с места (У). Метание мяча 150г на	1

	дальность с 4-5 бросковых шагов.	
8.	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Бег на средние дистанции. Метание мяча 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов. Бег на 1000м.	1
9.	Бег на 1000м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10м (д), 12м (м).	1
10.	Бег на 1000м (У). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10м (д), 12м (м).	1
11.	6-ти минутный бег (У). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10м (д), 12м (м).	1
12.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10м (д), 12м (м) (У).	1
13.	Преодоление полосы препятствий. Тест на пресс (У).	1
14.	Преодоление полосы препятствий. Тест на гибкость (У).	1
15.	Повторный ИОТ № 21. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
16.	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Тест на силу (У).	1
17.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и со сменой мест в тройках и четверках.	1
18.	Личная защита. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. Учебная игра в баскетбол.	1
19.	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и со сменой мест в тройках и четверках. Личная защита. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. Учебная игра в баскетбол.	1
20.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Бросок мяча из-под кольца за 30 сек. (контроль).	1
II.	Спортивные игры (баскетбол)/Гимнастика	12/12
21.	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
22.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Остановка прыжком. Бросок мяча в кольцо после ведения.	1
23.	Броски в кольцо после ловли. Передача и ловля мяча во встречных колоннах. Бросок мяча в кольцо после ведения (контроль).	1
24.	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Штрафной бросок. Передвижения в защитной стойке.	1
25.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
26.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Выбивание мяча. Ведение по дугам, зигзагом. Штрафной бросок (контроль).	1

27.	Действия нападающего 1x1, 2x1.	1
28.	Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, воображение, память). Защитные действия 1x1, 1x2.	1
29.	Вырывание и выбивание мяча. Борьба за неконтролируемый мяч.	1
30.	Тактические действия для организация быстрого прорыва 3x3.	1
31.	Мир во всем мире. Двухсторонняя игра 3x3, 4x4.	1
32.	Двухсторонняя игра 4x4, 5x5.	1
33.	Повторный ИОТ № 17. «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя.	1
34.	Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Строевой шаг. Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: Мост из положения стоя. Тест: Подтягивание в висе (раз) (У).	1
35.	Перестроение уступом. Мальчики: Кувырок вперёд в стойку на лопатках(У). Девочки: Мост из положения стоя (У).	1
36.	Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Перестроение из одной колонны в две на месте. Мальчики: Стойка на голове согнувшись. Девочки: Кувырок назад в полу шпагат.	1
37.	Учет данных самоконтроля в дневнике. Перестроение из одной шеренги в две и три. Мальчики: Стойка на голове согнувшись. Девочки: Кувырок назад в полу шпагат. Тест: Наклон вперёд из положения сидя (см) (У).	1
38.	Мы разные, но мы вместе. Размыкание и смыкание на месте. Мальчики: Стойка на голове согнувшись (У). Девочки: Кувырок назад в полу шпагат (У).	1
39.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Акробатическое соединение. Мальчики: Лазание по канату в два приёма. Девочки: Лазание по канату в три приёма.	1
40.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Акробатическое соединение. Мальчики: Лазание по канату в два приёма. Девочки: Лазание по канату в три приёма. Тест: Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) (У).	1
41.	Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Акробатическое соединение (У). Мальчики: Подъём переворотом в упор толчком двумя. Девочки: Махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор.	1
42.	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Мальчики: Лазание по канату в два приёма (У). Девочки: Лазание по канату в три приёма (У). Махом назад соскок с поворотом.	1
43.	Техника движений и ее основные показатели. Мальчики: Подъём переворотом в упор толчком двумя. Девочки: Махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор. Махом назад соскок с поворотом. Тест: Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 сек (раз) (У).	1

44.	Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Гимнастическая полоса препятствий. Тест: Вис на перекладине на согнутых руках.	1
III.	Спортивные игры (волейбол)/Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10/11+3
45.	Повторный ИОТ № 21. Внедрение норм ГТО в школе. Нормы ГТО, 4 ступень. Стойка игрока. Сочетание перемещений и приёмов.	1
46.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Передача мяча через сетку с перемещением.	1
47.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
48.	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу с подачи.	1
49.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Нижняя прямая подача (У). Приём мяча снизу с подачи в зону 3.	1
50.	Верхняя подача мяча. Приём мяча в зоне 2.	1
51.	Приём мяча, отражённого сеткой.	1
52.	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Верхняя подача мяча (У). Прямой нападающий удар.	1
53.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1
54.	Учебная игра в волейбол с заданием.	1
55.	Повторный ИОТ № 18. Челночный бег 3x10м, 5x10м.	1
56.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Бег в равномерном темпе (1000м). Челночный бег 3x10м (У).	1
57.	Бег в равномерном темпе (1500м). Прыжки в длину с места.	1
58.	Метание мяча на дальность. Подбор разбега. Прыжки в длину с места (У).	1
59.	Метание мяча на дальность (У).	1
60.	6-ти минутный бег (У).	1
61.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 30 и 60м.	1
62.	Низкий старт. Стартовый разгон. Старт с преследованием соперника. Бег на 30 и 60м.	1
63.	Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах. Высокий старт. Бег на 30м (У).	1
64.	Адаптивная физическая культура. Низкий старт. Бег на 60м (У).	1
65.	Бег на 1500м (У). Эстафетный бег.	1
66.	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1

67.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1
68.	Семья и школа – система воспитания детей. Преодоление полосы препятствий (4 препятствия).	1

МБОУ СОШ № 27 г.о. Мытищи