

**Приложение к ООП ООО
МАОУ «Чердынская СОШ
им.А.И.Спирина»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по

физической культуре

(предмет)

для 5-9 классов

г.Чердынь

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

Петрова Т.В. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Вентана-Граф, 2013;

Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях,

А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов, ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой, кроссовой и лыжной подготовкой. Теоретические сведения изучаются в процессе уроков и сочетаются с практической частью.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Оценка выставляется в баллах. Промежуточную аттестацию по окончании учебного года проходят учащиеся 5-9 классов по практической части предмета физическая культура в форме зачета.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего данная рабочая программа по физической культуре для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

- составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал-ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

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

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 помощь при лёгких 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 корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается учащимися с 5 по 9 класс из расчёта 3ч в неделю: в 5 классе —105 ч, во 6 классе — 105, в 7 классе— 105ч, в 8 классе— 105ч, в 9 классе — 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 522 ч за 5 лет обучения.

Умения учащихся

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по командным (игровым) видам спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Содержание учебного предмета

- Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений/ Т.В.Петрова и др.;
- Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич

Тема	Кол-во часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	12
Лёгкая атлетика	28	28	36	36	33
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
Спортивные игры	35	35	27	27	36
Общее количество часов	105	105	105	105	102

Знания о физической культуре:

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, этих процессов на физическое развитие, повышение учебнотрудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической и олимпийского спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Спортивные игры:

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения сор по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

8-9 классы: Приём мяча, отражённого сеткой. Подача мяча в заданную часть площадки. Нападающий удар. Блокирование мяча.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

8-9 классы: броски одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите (через заслон). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Опорный прыжок:(мальчики) прыжок, согнув ног, прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 120-125 см); (девочки) прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 115-120 см). Акробатика: (девочки)мост в шаге; (мальчики) стойка на голове и руках (силой).

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Прохождение дистанций. Коньковый ход. Эстафеты.

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Лёгкая атлетика» Т/Б на уроках по легкой атлетике. Тема: Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	1
2	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением с максимальной скоростью 30м и 60м – на результат.	1
3	Тема: Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4*9м – на результат.	1
4	Тема: Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег.	1
5	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением 2-3 серии по 20-40 метров.	1
6	Тема: Спринтерский бег. Эстафеты, встречная эстафета.	1
7	Тема: Прыжки. Прыжок в длину с места – на результат.	1
8	Тема: Прыжки. Гладкий бег 6 минут – на результат.	1
9	Тема: Прыжки. Прыжки в длину с разбега.	1
10	Тема: Метание. Метание мяча на дальность.	1
11	Тема: Метание. Бег 1000м – на результат.	1
12	Тема: Метание. Метание теннисного мяча с разбега.	1
13	Раздел «Спортивные игры». Т/Б на уроках по спортивным играм. Тема : Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1
14	Тема : Волейбол. Техника верхней передачи мяча.	
15	Тема : Волейбол. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
16	Тема : Волейбол. Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
17	Тема : Волейбол. Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
18	Тема : Волейбол. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
19	Тема : Волейбол. Развитие координационных способностей.	1
20	Тема : Волейбол. Обучение технике приемов и передач мяча.	1
21	Тема: Баскетбол. Техника безопасности.	1
22	Тема: Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча.	1
23	Тема: Баскетбол. Ведение мяча в разных стойках на месте, шагом и бегом.	1
24	Тема: Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
25	Тема: Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте - ведение	1

	с переводом за спиной на месте – передача.	
26	Тема: Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Тема: Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1
28	Раздел «Гимнастика». Т/Б на уроках по гимнастике. Тема: Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
29	Тема: Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
30	Тема: Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы.	1
31	Тема: Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе.	1
32	Тема: Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из положения лёжа.	1
33	Тема: Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
34	Тема: Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1
35	Тема: Акробатика. Развитие координации и силовой выносливости.	1
36	Тема: Акробатика. Стойка на лопатки – комбинация элементов.	1
37	Тема: Акробатика. Развитие гибкости.	1
38	Тема: Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1
39	Тема: Опорный прыжок. Соскок прогнувшись.	1
40	Тема: Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
41	Тема: Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1
42	Тема: Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
43	Тема: Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча разными способами.	1
44	Тема: Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
45	Тема: Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1
46	Тема: Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
47	Тема: Круговая тренировка по снарядам.	1
48	Тема: Эстафета с гимнастическим оборудованием.	1
49	Раздел «Лыжная подготовка» Т/Б на уроках по лыжной подготовке. Тема: Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ.	1
50	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Дистанция 1 км.	1
51	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
52	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке.	1
53	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход без палок.	1
54	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъем «елочкой». Дистанция 1,5 км.	1

55	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом»	1
56	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1
57	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход.	1
58	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 2 км.	1
59	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Игры на лыжах.	1
60	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
61	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный двухшажный ход.	1
62	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход без палок.	1
63	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Построение на лыжах.	1
64	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
65	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход.	1
66	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
67	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция 1 км.	1
68	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Игры на лыжах.	1
69	Тема: Спуск с горы в основной стойке	1
70	Раздел: «Спортивные игры» Т/Б на уроках спортивных игр. Тема: Баскетбол. Броски мяча одной и двумя руками в движении без сопротивления.	1
71	Тема: Баскетбол. Ловля мяча.	1
72	Тема: Баскетбол. Сочетание приёмов.	1
73	Тема: Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	Раздел «Спортивные игры» Тема: Волейбол. Техника прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу.	1
75	Тема: Волейбол. Техника верхней передачи мяча.	1
76	Тема: Волейбол. Техника верхней передачи мяча над собой.	1
77	Тема: Волейбол. Выполнение нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
78	Тема: Волейбол. Выполнение нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии.	1
79	Тема: Волейбол. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80	Раздел «Спортивные игры» Тема: Баскетбол. Ведение мяча.	1
81	Тема: Баскетбол. Ловля мяча.	1
82	Тема: Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
83	Тема: Баскетбол. Сочетание приемов.	1
84	Тема: Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1
85	Тема: Баскетбол. Игра «Стритбол»	1
86	Тема: Баскетбол. Бросок мяча.	1

87	Тема: Баскетбол. Сочетание приемов: ловля-обводка— передача-бросок.	1
88	Тема: Баскетбол. Игра «Баскетбол»	1
89	Раздел «Легкая атлетика» Т/Б на уроках по легкой атлетике. Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением. Встречная эстафета.	1
90	Тема: Спринтерский бег. Бег 30м и 60 метров – на результат.	1
91	Тема: Спринтерский бег. Бег 1000 метров – на результат.	1
92	Тема: Спринтерский бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Челночный бег 4*9м – на результат.	1
93	Тема: Спринтерский бег. Максимально быстрый бег на месте. 200м – на результат.	1
94	Тема: Метание. Броски и толчки набивных мячей.	1
95	Тема: Метание. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
96	Тема: Метание. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1
97	Тема: Прыжки. Прыжки с места и с разбега.	1
98	Тема: Прыжки. Прыжок в длину с места - на результат.	1
99	Тема: Прыжки. Прыжки через препятствие.	1
100	Тема: Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
101	Тема: Бег по пересечённой местности. Смешанное передвижение.	1
102	Тема: Бег по пересечённой местности. Переменный бег – 10 минут.	1
103	Тема: Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.	1
104	Тема: Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.	1
105	Тема: Бег по пересечённой местности. Спортивные игры.	1

6 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Первичный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег	1
2	Тема: Спринтерский бег 30, м	1
3	Тема: Спринтерский бег 60 м	1
4	Тема: Спринтерский бег до 50 метров	1
5	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1
6	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1
7	Тема: Прыжки. Прыжок в длину с места на результат	1
8	Тема: Прыжки. Прыжки в длину с разбега, бег 1000м – на результат	1
8	Тема: Прыжки. Прыжки в длину с разбега, бег 500м – на результат	1
9	Тема: Метание. Метание теннисного мяча. Челночный бег 4*9м - на результат	1
10	Тема: Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
12	Тема: Метание. Метание набивного мяча	1
	Раздел «Спортивные игры»	1

13	Тема : Волейбол. Инструктаж по ТБ.	
14	Тема: Волейбол. Стойки, повороты. Игра «пионербол»	1
15	Тема: Волейбол. Стойки, повороты. Игра «пионербол»	1
16	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1
17	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1
18	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1
19	Тема: Волейбол. Нападающий удар, игра в «мини-волейбол» по упрощенным правилам.	1
20	Тема: Волейбол. Нападающий удар, игра в «мини-волейбол» по упрощенным правилам.	1
21	Тема: Баскетбол. Стойки, остановки. Правила игры в баскетбол.	1
22	Тема: Баскетбол. Техника передвижения. Ведение мяча.	1
23	Тема: Баскетбол. Техника передвижения. Ведение мяча.	1
24	Тема: Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
25	Тема: Баскетбол. Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
26	Тема: Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Тема: Учебная игра в баскетбол по правилам.	1
28	Раздел «Гимнастика» Тема: Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1
29	Тема: Висы. Строевые упражнения.	1
30	Тема: Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
31	Тема: Висы. Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы.	1
32	Тема: Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе.	1
33	Тема: Висы. Строевые упражнения. Подтягивание из положения лёжа.	1
34	Тема: Акробатика. Развитие гибкости.	1
35	Тема: Акробатика. Развитие гибкости.	1
36	Тема: Акробатика. Кувырки.	1
37	Тема: Акробатика. Стойка на лопатках.	1
38	Тема: Опорный прыжок.	1
39	Тема: Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1
40	Тема: Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1
41	Тема: Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	1
42	Тема: Развитие силовых способностей.	1
43	Тема: Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.	1
44	Тема: Развитие скоростно-силовых способностей	1
45	Тема: Развитие гибкости	1
46	Раздел «Гимнастика» Тема: Развитие силовых способностей	1
47	Тема: Развитие координационных способностей	1
48	Тема: Развитие скоростно-силовых способностей	1
49	Раздел «Лыжная подготовка» Тема: Инструктаж по ТБ. Освоение техники лыжных ходов	1
50	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1км.	1
51	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах.	1
52	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1км.	1
53	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Спуск с горы в основной стойке.	1
54	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.	1
55	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	1

56	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км.	1
57	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Дистанция 1 км.	1
58	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	1
59	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке	1
60	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке	1
61	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке	1
62	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1 км.	1
63	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Дистанция 1,5 км.	1
64	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2км.	1
65	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2км.	1
66	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2км.	1
67	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъём «елочкой», торможение «плугом» дистанция 1,5км.	1
68	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъём «елочкой», торможение «плугом» дистанция 1,5км.	1
69	Тема: Освоение техники лыжных ходов. Подъём «елочкой», торможение «плугом» дистанция 1,5км.	1
70	Раздел: «Спортивные игры» Тема: Баскетбол. Ведение мяча, упражнения на развитие техники ведения мяча.	1
71	Раздел «Спортивные игры» Тема: Баскетбол, ведение мяча, меняя темп и скорость движения.	1
72	Тема: Баскетбол. Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.	1
73	Тема: Баскетбол. Сочетание приёмов ведения мяча и передачи мяча. Учебная игра по правилам игры.	1
74	Тема: Баскетбол. Сочетание приёмов ведения мяча и передачи мяча. Учебная игра по правилам игры.	1
75	Тема: Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по правилам игры.	1
76	Тема: Баскетбол, ведение мяча, меняя темп и скорость движения. Эстафеты с баскетбольными мячами. Тест «звезда»	1
77	Тема: Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по правилам игры. Передача мяча об стену за 30сек.	1
78	Тема: Учебная игра в баскетбол по правилам игры.	1
79	Тема: Учебная игра в баскетбол по правилам игры.	1
80	Тема: Учебная игра в баскетбол по правилам игры.	
81	Тема: Волейбол. Стойки, повороты. Игра «пионербол»	
82	Тема: Волейбол. Нападающий удар, игра в «мини-волейбол» по упрощенным правилам.	1
83	Тема: Волейбол. Нападающий удар, игра в «мини-волейбол» по упрощенным правилам.	1
84	Тема: Волейбол. Стойки, повороты. Игра «пионербол»	1
85	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	
86	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	
87	Тема: Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках.	1

88	Тема: Учебная игра в баскетбол по правилам игры.	1
89	Раздел «Лёгкая атлетика» Тема: Первичный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег	1
90	Тема: Спринтерский бег 30, м	
91	Тема: Спринтерский бег 60 м	
92	Тема: Спринтерский бег до 50 метров	1
93	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением.	
94	Тема: Спринтерский бег. Бег с ускорением.	1
95	Тема: Прыжки. Прыжок в длину с места на результат	
96	Тема: Прыжки. Прыжки в длину с разбега, бег 1000м – на результат	1
97	Тема: Прыжки. Прыжки в длину с разбега, бег 500м – на результат	1
98	Тема: Метание. Метание теннисного мяча. Челночный бег 4*9м - на результат	1
99	Тема: Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
100	Тема: Метание. Метание набивного мяча	1
101	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на гибкость.	1
102	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на силу.	1
103	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	1
104	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	1
105	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	1

7 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
1	Раздел «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Техника низкого старта.	1
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	1
3	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м	1
5	Техника передачи и приема эстафетной палочки. Тест наклон вперед из положения сидя.	1
6	Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Тест подтягивание на перекладине.	1
7	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.	1
8	Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1
9	Сдача норм ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка.	1
10	Прыжковые упражнения. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в	1

	длину с разбега способом «прогнувшись».	
11	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
12	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1
13	Техника метания малого мяча разбега.	1
14	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
15	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
16	Раздел: «Спортивные игры» Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
18	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1
19	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
21	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
22	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1
24	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1
25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1
26	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	1
27	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
28	Раздел «Гимнастика» Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Упражнения на гимнастических брусках. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.	1
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1
32	Акробатика. Упражнения ритмической гимнастики.	1
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости.	1
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координации.	1
35	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад .	1

	Общеразвивающие упражнения с мячом.	
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	1
38	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1
39	Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1
40	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
41	Полушпагат и равновесие на одной ноге; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.	1
42	Комбинация на гимнастическом брусе. Упражнения на развитие координации.	1
43	Комбинация на гимнастическом брусе. Упражнения на развитие гибкости.	1
44	Упражнения с висами.	1
45	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной физической подготовленности.	1
47	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	1
49	Раздел «Лыжная подготовка» Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
51	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1
53	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.	1
54	Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	1
55	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
56	Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие	1

	силы.	
57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
58	Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.	1
59	Упражнения на технику конькового хода.	1
60	Техника одновременных коньковых ходов.	1
61	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	1
62	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	1
63	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	1
64	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
65	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
66	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	1
67	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	1
68	Соревнования на дистанции 3 км.	1
69	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1
70	Раздел: «Спортивные игры» Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
72	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1
73	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1
74	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
75	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
76	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1
78	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1
79	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1
80	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	1
81	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
82	Тема: Учебная игра в баскетбол 5: 5	
83	Раздел «Лёгкая атлетика» Прыжки в высоту . Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1
84	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1

85	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
86	Прыжки в высоту. Переход через планку и приземление.	1
87	Урок -соревнование по прыжкам в высоту.	1
88	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1
89	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.	1
90	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятий.	1
91	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. . Бег на результат 60 м	1
92	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	1
93	Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	1
94	Тест бег на выносливость 1000 м.	1
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Тест прыжок в длину с места.	1
97	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы	1
98	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1
99	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1
100	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	1
101	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
102	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	1
103	Спортивные и подвижные игры	1
104	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	
105	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	

8 класс

№ урока	Раздел, тема	Количество часов
---------	--------------	------------------

1	Раздел «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Техника низкого старта.	1
2	Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	1
3	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м	1
5	Техника передачи и приема эстафетной палочки. Тест наклон вперед из положения сидя.	1
6	Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Тест подтягивание на перекладине.	1
7	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.	1
8	Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1
9	Сдача норм ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка.	1
10	Прыжковые упражнения. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
11	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
12	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	1
13	Техника метания малого мяча разбега.	1
14	Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
15	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений.	1
16	Раздел: «Спортивные игры» Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
18	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1
19	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	1
20	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
21	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
22	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1
24	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1
25	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1

26	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.	1
27	Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
28	Раздел «Гимнастика» Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	1
29	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
30	Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.	1
31	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	1
32	Акробатика. Упражнения ритмической гимнастики.	1
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости.	1
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координации.	1
35	Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад . Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	1
38	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1
39	Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1
40	Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
41	Полушпагат и равновесие на одной ноге; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Упражнения на развитие координации.	1
42	Комбинация на гимнастическом брусе. Упражнения на развитие координации.	1
43	Комбинация на гимнастическом брусе. Упражнения на развитие гибкости.	1
44	Упражнения с висами.	1
45	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной физической подготовленности.	1
47	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие	1

	координации.	
49	Раздел «Лыжная подготовка» Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
51	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	1
53	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода .основной вариант.	1
54	Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	1
55	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	1
56	Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	1
57	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
58	Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.	1
59	Упражнения на технику конькового хода.	1
60	Техника одновременных коньковых ходов.	1
61	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	1
62	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	1
63	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	1
64	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
65	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	1
66	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	1
67	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	1
68	Соревнования на дистанции 3 км.	1
69	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1
70	Раздел: «Спортивные игры» Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	1
71	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
72	Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	1
73	Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении	1

	парами с сопротивлением. Вырывание мяча	
74	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
75	Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1
76	Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
77	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.	1
78	Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. .	1
79	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1
80	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	1
81	Учебная игра в баскетбол. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
82	Учебная игра в баскетбол Взаимодействие игроков в защите и нападении.	
83	Раздел «Лёгкая атлетика» Прыжки в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1
84	Прыжки в высоту . Разбег и отталкивание в прыжках.	1
85	Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
86	Прыжки в высоту. Переход через планку и приземление.	1
87	Урок -соревнование по прыжкам в высоту.	1
88	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	1
89	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.	1
90	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятий.	1
91	Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. . Бег на результат 60 м	1
92	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	1
93	Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	1
94	Тест бег на выносливость 1000 м.	1
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Тест прыжок в длину с места.	1
97	Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы	1
98	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1
99	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом	1

	«прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	
100	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	1
101	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
102	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	1
103	Спортивные и подвижные игры	1
104	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	1
105	Тема: Кроссовая подготовка по пересеченной местности. О.Р.У. на скорость.	1

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Раздел «Лёгкая атлетика» Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
9	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
10	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
11	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
12	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Челночный бег	1
16	Челночный бег	1

17	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
19	Раздел «Гимнастика» Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
20	Закрепление всех видов перестроений	1
21	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
22	Прыжки со скакалкой.	1
23	Лазание и перелезание	1
24	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
25	Упражнения в равновесии	1
26	Обучение акробатической комбинации.	1
27	Повторении акробатической комбинации.	1
28	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
29	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
30	Преодоление полосы препятствий.	1
31	Раздел: «Спортивные игры» Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
33	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
38	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
39	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
40	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
41	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
42	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
43	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
44	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
45	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1

46	Разыгрывание мяча на три паса	1
47	Разыгрывание мяча на три паса	1
48	Разыгрывание мяча на три паса	1
49	Раздел «Лыжная подготовка» Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
51	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
52	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
53	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
55	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
56	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
57	Торможение «плугом».	1
58	Обучение правильному падению при спуске	1
58	Повторение правильному падению при спуске	1
60	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
64	Лыжные эстафеты по кругу	1
65	Лыжные эстафеты по кругу	1
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
67	Прохождение дистанции 2 км	1
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
70	Раздел: «Спортивные игры» Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
72	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
73	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
74	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
75	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
76	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1

77	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
78	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
80	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
81	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
83	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
84	Зонная защита Учебная игра.	1
85	Зонная защита Учебная игра.	1
86	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
87	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
88	Раздел «Лёгкая атлетика» Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1