

МОБУ «МЕДВЕДЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ДЛЯ 5-9 КЛАССА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	7
3. Тематическое планирование.....	18

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение планируемых результатов включающие в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) 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;

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

5) 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;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивно комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел Теоретический. (8 ч)

История физической культуры

Олимпийские игры древности 1ч

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения 1 ч

История зарождения олимпийского движения в России. 1ч

Олимпийское движение в России (СССР). 1ч

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 1ч

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. 1ч

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 1ч

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный.(97ч)

1. Легкая атлетика. 16 ч

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину . Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). офп-гто.

2. Баскетбол. 12ч

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

3. Гимнастика. 20ч

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). офп-гто.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением

4. Лыжные гонки. 20ч

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). офп-гто.

5. Волейбол. 12ч

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия

игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

6. Спортивные игры. 12ч

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол (мини-футбол). 5 ч

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс

Раздел Теоретический. (3 ч)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр 1 ч

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств 1ч

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный.(102 ч)

1. Легкая атлетика. 16 ч

Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег 1000-1500 м. офп-гто.

2. Баскетбол. 19 ч

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения скорости

передвижения, с отскоком мяча на разную высоту; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Упражнения общей физической подготовки. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. Гимнастика с основами акробатики. 16 ч

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*). Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*). Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

4. Лыжные гонки. 12 ч

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 19 ч

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6. Спортивные игры. 14 ч

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол (мини-футбол). 6 ч

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

7 класс

Раздел Теоретический. (3 ч)

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). 1 ч

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. 1 ч

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. 1 ч

Раздел Учебно-тренировочный. (102 ч)

1. Легкая атлетика. 16 ч

Прыжок в длину. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 500 м — мальчики; 300 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической

подготовки.офп-гто.

2. Баскетбол. 19 ч

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Упражнения общей физической подготовки. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

3. Гимнастика. 16 ч

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Упражнения общей физической подготовки. Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*). Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

4. Лыжная подготовка. 12 ч

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики*, 1,5 км — *девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 19 ч

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Упражнения общей физической подготовки. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6. Спортивные игры. 14 ч

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол (мини-футбол). 6 ч

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Упражнения специальной и технической подготовки.

8 класс

Раздел Теоретический. (4 ч)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов 1 ч

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 1 ч

Адаптивная физическая культура. 1 ч

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный.(101 ч)

1. Легкая атлетика. 16 ч

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание. Упражнения общей физической подготовки. Метание мяча (гранаты). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

2. Баскетбол. 19 ч

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

3. Гимнастика. 16 ч

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Основы акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). офп-гто.

4. Лыжная подготовка. 12 ч

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 19 ч

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6. Спортивные игры. 14 ч

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол. 5 ч

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

Раздел Теоретический. (5 ч)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе. 1ч

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. 1 ч

Здоровье и здоровый образ жизни. 1ч

Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1ч

Физическая культура человека

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. 1ч

Раздел Учебно-тренировочный. (96 ч)

1. Легкая атлетика. 12 ч

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3

упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) офп-гто.

2. Баскетбол. 19 ч

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

3. Гимнастика 16ч

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами;. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

4. Лыжная подготовка. 12ч

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

5. Волейбол. 19ч

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в

нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

6. Спортивные игры. 12ч

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол. 7ч

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Тематическое планирование

Разделы программы	классы				
	5	6	7	8	9
Теоретический	8	3	3	4	5
Учебно-тренировочный	97	102	102	101	96
1. Легкая атлетика (сентябрь)	10	10	10	10	8
2. Баскетбол	12	19	19	19	19
3. Гимнастика	20	16	16	16	16
4. Лыжная подготовка	20	12	12	12	12
5. Волейбол	12	19	19	19	19
6. Спортивные игры	12	14	14	14	12
7. Легкая атлетика (май)	6	6	6	6	4
8. Футбол	5	6	6	5	7
Всего часов	105	105	105	105	102

Календарно тематическое планирование

Физическая культура. 5 класс

Количество часов: всего 105 часов, в неделю 3 часа

5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол - во часов раздела	Номер недели	Примечания
1	Олимпийские игры древности (теория). Правила поведения.		1с	
	Легкая атлетика	10		
2	Т.Б. на уроках. Линейные эстафеты. Бег 30 м с высокого старта.		1с	
3	Подвижные, спортивные игры по выбору		1с	
4	Линейные эстафеты, прыжки в длину с места.		2с	
5	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (разучивание).		2с	
6	Подвижные, спортивные игры по выбору		2с	
7	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов. (совершенствование).		3с	
8	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов ().		3с	
9	Подвижные, спортивные игры по выбору		3с	
10	Полоса препятствий из 2-3 препятствий.		4с	
11	Полоса препятствий из 2-3 препятствий.		4с	
12	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (теория)		4с	
	Баскетбол	12		
13	Т.Б. на уроках спортивных игр., правила баскетбола. Передвижение, остановки прыжком		5с	
14	Передача мяча в парах и тройках (разучивание); Учебная игра по упрощенным правилам		5с	
15	Подвижные, спортивные игры по выбору		5с	
16	Передача мяча (сов-е) Ведение мяча правой и левой рукой (разучивание). Учебная игра по упрощенным правилам		1о	
17	Передвижение, остановки, передачи, ведение мяча Броски по кольцу одной рукой с места (разучивание).		1о	
18	Подвижные, спортивные игры по выбору		1о	
19	Передвижение, остановки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу одной рукой с места (разучивание)		2о	
20	Передачи, ведение мяча. Броски по		2о	

	кольцу одной рукой с места (сов-е)			
21	Подвижные, спортивные игры по выбору		2о	
22	Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой.		3о	
23	Броски мяча в кольцо со средней Учебная игра по упрощенным правилам		3о	
24	Подвижные, спортивные игры по выбору		3о	
25	История зарождения олимпийского движения в России (теория)		4о	
	Гимнастика	20		
26	Т.Б. на уроках. Питание и двигательный режим школьника. Акробатика 2-3 кувырка вперед.2-3 кувырка назад, Лазание по канату,		4о	
27	ОРУ С гимнастической палкой, кувырки веред (у). Акробатические соединения и разучивание элементов.		4о	
28	Подвижные, спортивные игры по выбору		2н	
29	Акробатических соединений и элементов. Наклон вперед, сидя на полу на результат офп-гто.		2н	
30	Перекат назад стойка на лопатках (учет),совершенствование акробатических соединений и элементов.		2н	
31	Подвижные, спортивные игры по выбору		3н	
32	Акробатические элементы и соединения (учет), Ходьба по бревну.		3н	
33	Лазание по канату в 2 приема(учет), Ходьба по бревну. офп-гто.		3н	
34	Подвижные, спортивные игры по выбору		4н	
35	Опорные прыжки: На козла, высотой 80-100 см.		4н	
36	Подтягивание в висе хватом сверху.(учет), Упоры на бревне, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий.		4н	
37	Подвижные, спортивные игры по выбору		1д	
38	Составление и выполнение комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. Опорные прыжки		1д	
39	Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты с элементами акробатики.		1д	
40	Подвижные, спортивные игры по выбору		2д	
41	Гимнастические брусья (параллельные) – юноши. Опорные прыжки – девушки:		2д	
42	Опорные прыжки: На козла, высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и скок прогнувшись. (учет)		2д	
43	Подвижные, спортивные игры по выбору		3д	
44	Составление и выполнение комплексов		3д	

	упражнений общей и специальной физической подготовки			
45	Гимнастические полосы		3д	
46	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		4д	
	Лыжная подготовка	20		
47	_Т.Б_на уроках. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход (сов-е) офп-гто.		4д	
48	Попеременный двухшажный ход (учет), совершенствование лыжных ходов, Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км		4д	
49	Одновременный бесшажный ход. Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км,		5д	
50	Одновременный бесшажный ход.(учет), Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км,		5д	
51	Подъём наискось полуелочкой. (учет), Спуск со склона в средней стойке, Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км. офп-гто.		5д	
52	Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой Медленное передвижение 2 км.		2я	
53	Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой.(учет) Медленное передвижение 3 км		2я	
54	Торможение и повороты плуга, Медленное передвижение 3 км		2я	
55	Торможение и повороты плуга (учет),Медленное передвижение 3 км., Круговые эстафеты с этапом до 150 м.		3я	
56	Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 3 км, Круговые эстафеты с этапом до 200 м. офп-гто.		3я	
57	Подъем в гору елочкой. Лыжные гонки на 1 км. Встречные эстафеты без палок		3я	
58	Подъем в гору елочкой. Лыжные гонки на 1 км. Встречные эстафеты без палок		4я	
59	Совершенствование техники лыжных ходов офп-гто.		4я	
60	Передвижения одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте в движении		4я	
61	Совершенствование лыжных ходов, спуски в стойках лыжника, торможение		1ф	

	«упором», подъемы «полуелочкой»; «елочкой»			
62	Совершенствование техники лыжных ходов офп-гто.		1ф	
63	Повороты на месте, в движении. Одновременный двухшажный ход		1ф	
64	Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой Медленное передвижение 2 км.		2ф	
65	Лыжные командные гонки. офп-гто.		2ф	
66	Лыжные личные гонки. офп-гто.		2ф	
67	Физическое развитие человека.		3ф	
	Волейбол	12		
68	Т.Б. на уроках , правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение, остановка. Подвижные игры с элементами волейбола		3ф	
69	Стойка игрока, перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола		3ф	
70	Подвижные, спортивные игры по выбору		4ф	
71	Стойка игрока, перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками.«Пионербол»		4ф	
72	Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам		4ф	
73	Подвижные, спортивные игры по выбору		1м	
74	Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам		1м	
75	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам		1м	
76	Подвижные, спортивные игры по выбору		2м	
77	Стойка игрока, перемещение, остановка. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам		2м	
78	Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам		2м	
79	Подвижные, спортивные игры по выбору		3м	
80	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.		3м	
	Спортивные игры	12		
81	б. Спортивные игры 12 ч. Эстафета с различными предметами. Стойка игрока,		3м	

	передвижение. Ловля и передача с перемещением. Эстафеты баскетболиста			
82	Эстафета с различными предметами. Стойка игрока, передвижение. Ловля и передача с перемещением.		1а	
83	Подвижные, спортивные игры по выбору		1а	
84	Эстафета с различными предметами. . Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места. “Мяч капитану”.		1а	
85	Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места.(у) “Мяч капитану”.		2а	
86	Подвижные, спортивные игры по выбору		2а	
87	“ Стойка игрока, перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра		2а	
88	Передача, прием мяча Выполнение заданий по сигналу. Учебная игра		3а	
89	Подвижные, спортивные игры по выбору		3а	
90	Передача, прием мяча. Эстафеты с в/б мячами. Учебная игра		3а	
91	Передача, прием мяча. Эстафеты с в/б мячами. Учебная игра		4а	
92	Подвижные, спортивные игры по выбору		4а	
93	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		4а	
	Легкая атлетика	6		
94	Челночный бег 3 X 10 м.Старт с опорой на одну руку. Кросс 1500 м по пересеченной местности.		1м	
95	Прыжки в длину . Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов разбега. офп-гто.		1мм	
96	Подвижные, спортивные игры по выбору		1м	
97	Бег 300, 500 м		2м	
98	Кросс 1 км (учет). офп-гто.		2м	
99	Подвижные, спортивные игры по выбору		2м	
100	Олимпийское движение в России (СССР) (теория)		3м	
101	8. Футбол 5 ч. Т.Б. на уроках. ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой. Учебная игра в мини-футбол		3м	
102	Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра в мини-футбол		3м	
103	Подвижные, спортивные игры по выбору		4м	
104	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол		4м	
105	Удары по воротам с места. Пенальти.		4м	

	Учебная игра в мини-футбол			
--	----------------------------	--	--	--

Физическая культура. 6 класс

Количество часов: всего 105 часов, в неделю 3 часа

№ п/п	Тема урока (разделы)	Колич часов раздела	Номер недели	Примечания
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр (теория). Правила поведения.		1с	
	Легкая атлетика	10		
2	Линейные эстафеты.		1с	
3	Высокий старт, совершенствование техники Бег 30 м с высокого старта. офп-гто.		1с	
4	Подвижные, спортивные игры по выбору		2с	
5	Старт с опорой на одну руку (учет);Прыжки в длину Линейные эстафеты.		2с	
6	Бег 60 м со старта (учет). Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (у) Прыжки в длину офп-гто.		2с	
7	Подвижные, спортивные игры по выбору		3с	
8	Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки		3с	
9	Полоса препятствий из 2-3 препятствий; Линейные эстафеты офп-гто.		3с	
10	Подвижные, спортивные игры по выбору		4с	
11	ОРУ. Встречные эстафеты		4с	
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		4с	
	Баскетбол	19		
13	Т.Б на уроках. правила баскетбола. Передвижение, остановки прыжком. Эстафеты с различными предметами.		5с	
14	Передвижение, остановки, передача мяча, Ведение мяча правой и левой рукой (сов-е).Учебная игра.		5с	
15	Подвижные, спортивные игры по выбору		5с	
16	Совершенствование передач в парах, тройках, игровые упражнения. Передачи		1о	

	вдвижении, с защитником. Учебная игра			
17	История возникновения баскетбола. Передачи, ведение мяча. Броски в кольцо одной рукой с места (сов-е).		1о	
18	Подвижные, спортивные игры по выбору		1о	
19	Ведение змейкой, с изменением направления, со сменой рук, скорости. Обводка препятствий, ведение с сопротивлением.		2о	
20	Передвижение, остановки, передачи, ведение мяча, Броски в кольцо одной рукой с места.		2о	
21	Подвижные, спортивные игры по выбору		2о	
22	Передвижение, остановки, передачи мяча в движении, Броски в кольцо одной рукой с места со средней дистанции.		3о	
23	Передачи мяча в движении, Броски в кольцо одной рукой с места со средней дистанции.		3о	
24	Подвижные, спортивные игры по выбору		3о	
25	Броски после ведения (два шага) (разучивание). Учебная игра		4о	
26	Броски после ведения (два шага) (сов-е). Учебная игра		4о	
27	Подвижные, спортивные игры по выбору		4о	
28	Отработка техники игры в защите, стойка защитника, перемещения. Защитные действия при опеке игрока без мяча.		2н	
29	Выбивание, вырывание мяча, отбор мяча без фола. Защитные действия при опеке игрока с мячом.		2н	
30	Подвижные, спортивные игры по выбору		2н	
31	Командные действия в защите. Учебная игра		3н	
	Гимнастика	16		
32	<u>3.Гимнастика 16ч.</u> Т.Б. на уроках. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Упражнения в равновесии		3н	
33	Кувырki. Перекат назад стойка на лопатках. Лазание по канату,		3н	
34	Подвижные, спортивные игры по выбору		4н	
35	История возникновения гимнастики. Кувырki веред (учет), Перекат назад стойка на лопатках, Акробатические соединения и разучивание элементов.		4н	
36	Кувырki назад (учет), совершенствование акробатических соединений и элементов. Ходьба по бревну		4н	
37	Подвижные, спортивные игры по выбору		1д	

38	Акробатические элементы и соединения (учет), Ходьба по бревну. Приседание и повороты в приседе. Подтягивание в висе хватом сверху.		1д	
39	Лазание по канату в 2 приема(учет), \ офп-гто.		1д	
40	Подвижные, спортивные игры по выбору		2д	
41	Опорные прыжки. Эстафета с набивными мячами 2 кг. С гимнастической скакалкой.		2д	
42	Опорные прыжки. (сов-е).		2д	
43	Подвижные, спортивные игры по выбору		3д	
44	Брусья висы, упоры. Эстафеты с преодолением препятствий		3д	
45	Круговая гимнастическая тренировка. офп-гто.		3д	
46	Подвижные, спортивные игры по выбору		4д	
47	Круговая гимнастическая тренировка.		4д	
48	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		4д	
	Лыжная подготовка	12		
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Поперем двухш ход. Одновр бесш ход. Медленное передвижение 1 км. Встречные эстафеты без палок.		5д	
50	Попеременный двухшажный ход (учет), совершенствование лыжных ходов, Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км,		5д	
51	Совершенствование лыжных ходов. Встречные эстафеты без палок. Медленное передвижение 2 км, офп-гто.		5д	
52	Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный бесшажный ход.(учет). Подъём в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км,		2я	
53	Подъём елочкой. (учет), Спуск со склона в средней стойке. Медленное передвижение 2 км.		2я	
54	Круговые эстафеты с этапом до 150 м.		2я	
55	Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Медленное передвижение 3 км, офп-гто.		3я	
56	Торможение и повороты плугом, Медленное передвижение 3 км.,		3я	
57	Совершенствование техники лыжных ходов. Торможение и повороты плугом, Медленное передвижение 3 км.,		3я	
58	Совершенствование техники лыжных		4я	

	ходов. Медленное передвижение 3 км.,			
59	Лыжные командные гонки. офп-гто.		4я	
60	Личные лыжные гонки. офп-гто.		4я	
	Волейбол	19		
61	Т.Б. на уроках. правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение, остановка. Подвижные игры с элементами волейбола		1ф	
62	Стойка игрока перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола		1ф	
63	Подвижные, спортивные игры по выбору		1ф	
64	История волейбола как вида спорта Совершенствование техники передачи в парах, тройках. Подвижные игры с элементами волейбола		2ф	
65	Нижний прием , специальные упражнения в парах без сетки; Учебная игра		2ф	
66	Подвижные, спортивные игры по выбору		2ф	
67	Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками.		3ф	
68	Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра.		3ф	
69	Подвижные, спортивные игры по выбору		3ф	
70	.Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра.		4ф	
71	Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра.		4ф	
72	Подвижные, спортивные игры по выбору		4ф	
73	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра		1м	
74	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра		1м	
75	Подвижные, спортивные игры по выбору		1м	
76	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Сов- е технике нижней прямой подачи. Учебная игра		2м	
77	Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, расстояния. Командные взаимодействия.		2м	
78	Подвижные, спортивные игры по выбору		2м	
79	Освоение индивидуальных тактических действий, прием подач. Функции игроков. Групповые взаимодействия		3м	

	игроков.			
	Спортивные игры	14		
80	Правила судейства. Стойка игрока, передвижение. Ловля и передача с перемещением. Эстафеты баскетболиста.		3м	
81	Эстафета с различными предметами. Ловля и передача с перемещением.		3м	
82	Подвижные, спортивные игры по выбору		1а	
83	Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места (учет).		1а	
84	Броски и ловля в парах. Эстафета баскетболиста Бросок мяча в кольцо с места, после ведения Учебная игра		1а	
85	Подвижные, спортивные игры по выбору		2а	
86	Ведение мяча с изменением направления, скорости, с защитником. Эстафеты.		2а	
87	Эстафета волейболиста. Стойка игрока, перемещение, остановка. Верхний нижний прием мяча. Учебная игра		2а	
88	Подвижные, спортивные игры по выбору		3а	
89	Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Набрасывание. Учебная игра		3а	
90	Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Набрасывание. Учебная игра		3а	
91	Подвижные, спортивные игры по выбору		4а	
92	Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра		4а	
93	Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра		4а	
	Легкая атлетика	6		
94	Челночный бег 3 X 10 м. Старт с опорой на одну руку.		1м	
95	Прыжки в длину Кросс 1500 м по пересеченной местности, Эстафеты с передачей эстафетной палочки, этап до 30 м.		1м	
96	Подвижные, спортивные игры по выбору		1м	
97	Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов разбега. Кросс (3мин) офп-гто.		2м	
98	ОРУ в движении с преодолением препятствий. Кросс (4мин)		2м	
99	Подвижные, спортивные игры по выбору		2м	
	Футбол	6		
100	Т.Б. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Игра		3м	
101	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол		3м	
102	Подвижные, спортивные игры по выбору		3м	
103	Удары по воротам с места. Учебная игра		4м	

	в мини-футбол			
104	Пенальти. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол		4м	
105	Подвижные, спортивные игры по выбору		4м	