

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Олонца»**

Согласовано:  
Заседание МО  
№ 5 от 25.08. 2016

Принято:  
Педсовет № 01  
от 29.08.2016.

Утверждено:  
Приказ № 260  
от 31.08.2016

Директор школы  
Н.Н.Жатикова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 5-9 классов  
основного общего образования  
Срок освоения: 5 учебных лет

Разработала: учитель высшей категории  
Павлов Роман Владимирович

2016 год.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

#### **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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья 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.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в

технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общезначительная физическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### V КЛАСС

#### Знания о физической культуре

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика.* 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 с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие 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 вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком

другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

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).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* 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).

Упражнения общей физической подготовки.

**Б а с к е т б о л .** 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 (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки

## **VI КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения,



олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание

домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика.* 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 по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* 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, перекат 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 средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися за головой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис за головой; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

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 вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися 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 ног, 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 на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. 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.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—

50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **VII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с

учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Легкая атлетика.** Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

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°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из вися стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

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; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, 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.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* 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.

*Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л .** 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.

## **VIII КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника

самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики.

Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Гимнастика с основами 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 перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на



нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, 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.

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*).

*Лыжные гонки.* 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.

*Спортивные игры*

**Баскетбол.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **IX КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения

профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика.* 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 перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* 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; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. 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.

*Лыжная подготовка.* Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

**Б а с к е т б о л .** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Учебно-тематический планирование 5-9 классов**

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока				
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока				
Легкая атлетика	18	20	28	28	28
Гимнастика с основами акробатики	10	10	12	12	12
Лыжная подготовка	14	14	21	21	21
Баскетбол	14	14	24	24	24
Волейбол	12	10	17	17	17
<b>Всего часов</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование 5 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
<b>I</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>8</b>
1	Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег 30 м(у).	1
3	Обучение технике высокого старта в беге на короткие дистанции.	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у).	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.)	1
7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.).	1
8	Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.)	1
<b>II</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>
9	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста.	1
10	Развитие координационных способностей. Способы передвижений.	1
11	Остановка прыжком и в шаге. Правила игры в баскетбол.	1
12	Повороты с мячом. Терминология игры в баскетбол.	1
13	Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
14	Передача мяча двумя руками от груди с места.	1
15	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с элементами	1

	баскетбола.	
16	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	1
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
18	Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану».	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>10</b>
19	Правила по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний.	1
20	Кувырок вперед. Акробатические упражнения.	1
21	Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед.	1
22	Упражнения в висах и упорах. Обучение кувырку назад.	1
23	Закрепление техники кувырка назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс(у.)	1
24	Кувырок назад стойка ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимание(у.).	1
25	Перекатом назад стойка на лопатках. Гибкость(у.).	1
26	Развитие силовых способностей. Мост из положения лёжа на спине. Подтягивание(у.).	1
27	Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
28	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
<b>IV</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>4</b>
29	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Нападение быстрым прорывом.	1
30	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1
31	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
32	Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков.	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>14</b>
33	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём.	1
34	Обучение попеременному 2-ух шажному ходу.	1
35	Закрепление техники попеременного 2-ух шажного хода.	1
36	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
37	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1
38	Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.).	1
39	Развитие выносливости(2,5 км медленным темпом).	1
40	Подъём «полуёлочкой». Встречная эстафета.	1
41	Торможение «плугом». Эстафеты.	1
42	Повороты «переступанием». Круговая эстафета.	1
43	Горнолыжная техника(у.).	1
44	Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.).	1
45	Развитие выносливости(3 км медленным темпом).	1
46	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>VI</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>6</b>
47	Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
48	Обучение передаче мяча сверху двумя руками.	1
49	Обучение приёму мяча снизу над собой.	1

50	Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м.	1
51	Игры подготовительные к волейболу.	1
52	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>4</b>
53	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
54	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
55	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.).	1
<b>VIII</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>4</b>
57	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой.	1
59	Нижняя прямая подача с 4-6 м.	1
60	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>IX</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>8</b>
61	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт и стартовый разгон.	1
62	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м(у.).	1
63	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
64	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
65	Эстафеты. Бег 60 м(у.).	1
66	Метание мяча с 4-5 шагов разбега.	1
67	Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.).	1
68	КДП (контроль двигательной подготовленности).	1

Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
<b>I</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>8</b>
1	Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт.	1
2	Обучение технике низкого старта. Бег 30 м(у).	1
3	Закрепление техники низкого старта в беге на 60 м.	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.).	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега.	1
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.)	1
7	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.).	1
8	Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.)	1
<b>II</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>
9	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча.	1
10	Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
11	Обучение передачам мяча со сменой мест в тройках.	1
12	Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол.	1
13	Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках.	1
14	Обучение ведению мяча шагом и бегом.	1
15	Ведение мяча в основной, средней и низкой стойках.	1
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
17	Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками.	1
18	Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Борьба за мяч».	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>10</b>
19	Правила по ТБ на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед(слитно).	1
20	2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения.	1
21	Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно).	1
22	2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
23	2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.)	1
24	Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.).	1
25	Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.).	1
26	Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
27	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
28	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
<b>IV</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>4</b>
29	Правила по ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
30	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1

31	Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков.	1
32	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>14</b>
33	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход.	1
34	Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1
35	Обучение бесшажному ходу. Дистанция 1 км(у.).	1
36	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
37	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
39	Обучение торможению плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1
40	Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.)	1
41	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м.	1
42	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.).	1
43	Обучение повороту плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.)	1
44	Развитие выносливости(4,5 км медленным темпом).	1
45	Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.)	1
46	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>VI</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>6</b>
47	Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху.	1
48	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
49	Обучение передаче мяча снизу.	1
50	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
51	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1
52	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>4</b>
53	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
54	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
55	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.).	1
<b>VIII</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>4</b>
57	Правила по ТБ на уроках волейбола. Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча.	1
58	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча.	1
59	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
60	Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
<b>IX</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>8</b>
61	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м(у.)	1
62	Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта.	1



63	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.).	1
64	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
65	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.).	1
66	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1
67	Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.).	1
68	КДП (контроль двигательной подготовленности).	1

### Тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
<b>I</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1	Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.	1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
3	Высокий старт. Бег 30 м(у).	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.).	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега.	1
6	Закрепление техники при метании мяча с 4-5 шагов разбега.	1
7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.)	1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление препятствий.	1
11	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги(у.).	1
12	Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.).	1
<b>II</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>15</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	1
13	Повторение материала изученного в 5-6 классах.	
14	Обучение технике передвижений. Челночный бег.	1
15	Сочетание способов передвижений. Эстафеты.	1
16	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1
17	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол.	1
18	Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху.	1
19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1
21	Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику.	1
22	Повторение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением.	1
23	Бросок после бега и ловли мяча. Игра в «Вышибалу».	1
24	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в «33».	1
25	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
26	Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам.	1
27	Итоги четверти. Игровой урок.	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	

28	2-3 кувырка вперед(слитно).	1
29	2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения.	1
30	Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед(слитно).	1
31	Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно).	1
32	2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
33	2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками.	1
34	Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.).	1
35	Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.).	1
36	Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
37	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
38	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
39	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.)	1
<b>IV</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>9</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	
40	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
41	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1
42	Броски мяча по кольцу после ведения.	1
	Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков.	
43		1
44	Передача мяча в движении парами.	1
45	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2	1
46	Ловля, передача, ведение, броски мяча.	1
47	Учебная игра 3х3 с заданиями.	1
48	Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями.	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
49	Попеременный 2-х шажный ход.	1
	Попеременный 2-х шажный ход. Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём.	
50		1
51	Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1
52	Закрепление техники одновременного 2-х шажного хода.	1
53	Обучение бесшажному ходу.	1
54	Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.).	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
56	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1
57	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
58	Обучение торможению плугом.	1
59	Торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1
60	Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.)	1
61	Спуски со склона в основной стойке.	1
62	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м.	1
63	Подъем в гору скользящим шагом.	1
64	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.).	1
65	Обучение повороту плугом в спуске.	1
66	Поворот плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.)	1
67	Развитие выносливости(4,5 км медленным темпом).	1
68	Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.)	1
69	Игры на лыжах. Эстафеты.	1

<b>VI</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
70	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
71	Закрепление стойки волейболиста. Перемещения.	1
72	Обучение передаче мяча сверху.	1
73	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
74	Обучение передаче мяча снизу.	1
75	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
76	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1
77	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1
78	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>4</b>
79	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
81	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
82	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.).	1
<b>VIII</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
83	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
84	Закрепление техники верхней передачи мяча.	1
85	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку.	1
86	Закрепление техники нижней передачи мяча.	1
87	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку.	1
88	Перемещения приставными шагами боком, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
89	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
90	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>IX</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
91	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон.	1
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
93	Бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта.	1
94	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.).	1
95	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега(у.).	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с разбега.	1
99	Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега.	1
100	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1
101	Основы знаний. Гладкий бег. Бег 1500 м (у.).	1
102	КДП (контроль двигательной подготовленности).	1

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
-------	-------------	------------------

<b>I</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Повторение техники низкого старта.	1
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовый разгон.	
3	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у).	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у).	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 3-6 шагов разбега.	1
6	Закрепление техники при метании мяча с 3-6 шагов разбега.	1
7	Метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега(у.)	1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
9	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление препятствий.	1
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.).	1
12	Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.).	1
<b>II</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>15</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	1
13	Бег с изменением направления и скорости.	
14	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты.	1
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Правила игры в баскетбол.	1
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Развитие координационных способностей. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
19	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
21	Нападение быстрым прорывом(3:2). Терминология игры в баскетбол.	1
22	Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон. Эстафеты с ведением.	1
23	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в «Вышибалу».	1
24	Личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в «33».	1
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1
26	Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам.	1
27	Итоги четверти. Игровой урок-соревнование.	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	
28	2-3 кувырка вперед(слитно).	1
29	2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения.	1
30	Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед(слитно).	1
31	Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно).	1
32	2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1

33	2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками.	1
34	Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.).	1
35	Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.).	1
36	Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
37	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1
38	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
39	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.)	1
<b>IV</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>9</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	
40	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
41	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1
42	Броски мяча по кольцу после ведения.	1
43	Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков.	1
44	Передача мяча в движении парами.	1
45	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2	1
46	Ловля, передача, ведение, броски мяча.	1
47	Учебная игра 3х3 с заданиями.	1
48	Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями.	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
49	Попеременный 2-х шажный ход.	1
50	Попеременный 2-х шажный ход. Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём.	1
51	Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1
52	Закрепление техники одновременного 2-х шажного хода.	1
53	Обучение бесшажному ходу.	1
54	Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.).	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
56	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1
57	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
58	Обучение торможению плугом.	1
59	Торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1
60	Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.)	1
61	Спуски со склона в основной стойке.	1
62	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м.	1
63	Подъем в гору скользящим шагом.	1
64	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.).	1
65	Обучение повороту плугом в спуске.	1
66	Поворот плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.)	1
67	Развитие выносливости(4,5 км медленным темпом).	1
68	Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.)	1
69	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>VI</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
70	Стойка волейболиста. Перемещения.	1
71	Закрепление стойки волейболиста. Перемещения.	1
72	Обучение передаче мяча сверху.	1
73	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1

74	Обучение передача мяча снизу.	1
75	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
76	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1
77	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1
78	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>4</b>
79	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
81	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
82	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.).	1
<b>VIII</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
83	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
84	Закрепление техники верхней передачи мяча.	1
85	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку.	1
86	Закрепление техники нижней передачи мяча.	1
87	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку.	1
88	Перемещения приставными шагами боком, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
89	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
90	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>IX</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
91	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон.	1
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
93	Бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта.	1
94	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.).	1
95	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега(у.).	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с разбега.	1
99	Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега.	1
100	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1
101	Основы знаний. Гладкий бег. Бег 1500 м (у.).	1
102	КДП (контроль двигательной подготовленности).	1

### Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
<b>I</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Повторение техники низкого старта и стартового разгона.	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег с передачей	

	палочки.	
3	Эстафетный бег. Бег 30 м(у).	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.).	1
5	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега.	1
6	Закрепление техники при метании мяча с 4-5 шагов разбега.	1
7	Метание мяча на дальность с 4-5шагов разбега(у.)	1
8	Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
10	Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.	1
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.).	1
12	Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.).	1
<b>II</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>15</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	1
13	Повторение материала изученного в 6-8 классах.	
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1
15	Обучение броску одной и двумя руками в прыжке.	1
16	Закрепление техники броска в прыжке. Учебная игра.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Терминология игры в баскетбол.	1
18	Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
20	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1
21	Личная защита в игровых взаимодействиях. Эстафеты с ведением.	1
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
23	Нападение быстрым прорывом. Игра в «Вышибалу».	1
24	Взаимодействие 3-ёх игроков. Игра в «33».	1
25	Взаимодействие 3-ёх игроков(тройка и малая восьмёрка). Учебная игра.	1
26	Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам.	1
27	Итоги четверти. Игровой урок-соревнование.	1
<b>III</b>	<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
	Правила по ТБ на уроках гимнастики.	
28	2-3 кувырка вперед(слитно).	1
29	2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения.	1
30	Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед(слитно).	1
31	Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно).	1
32	2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
33	2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками.	1
34	Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.).	1
35	Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.).	1
36	Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.).	1
37	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.).	1

38	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.).	1
39	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.)	1
<b>IV</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>9</b>
	Правила по ТБ на уроках баскетбола.	
40	Ловля и передача мяча со сменой мест.	1
41	Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов.	1
42	Броски мяча по кольцу после ведения.	1
	Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков.	
43		1
44	Передача мяча в движении парами.	1
45	Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2	1
46	Ловля, передача, ведение, броски мяча.	1
47	Учебная игра 3х3 с заданиями.	1
48	Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями.	1
<b>V</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
49	Попеременный 2-х шажный ход.	1
	Попеременный 2-х шажный ход. Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём.	
50		1
51	Обучение одновременному 2-х шажному ходу.	1
52	Закрепление техники одновременного 2-х шажного хода.	1
53	Обучение бесшажному ходу.	1
54	Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.).	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
56	Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета.	1
57	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
58	Обучение торможению плугом.	1
59	Торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.).	1
60	Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.)	1
61	Спуски со склона в основной стойке.	1
62	Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м.	1
63	Подъем в гору скользящим шагом.	1
64	Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.).	1
65	Обучение повороту плугом в спуске.	1
66	Поворот плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.)	1
67	Развитие выносливости(4,5 км медленным темпом).	1
68	Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.)	1
69	Игры на лыжах. Эстафеты.	1
<b>VI</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>
	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.	
70	Стойка волейболиста. Перемещения.	1
71	Закрепление стойки волейболиста. Перемещения.	1
72	Обучение передаче мяча сверху.	1
73	Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
74	Обучение передаче мяча снизу.	1
75	Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах.	1
76	Обучение нижней прямой подаче с 4-6м.	1
77	Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу.	1
78	Учебные игры по упрощённым правилам.	1



<b>VII</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>4</b>
79	Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
80	Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
81	Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием.	1
82	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.).	1
<b>VIII</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>8</b>
83	Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки. Стойка волейболиста. Перемещения.	1
84	Закрепление техники верхней передачи мяча.	1
85	Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку.	1
86	Закрепление техники нижней передачи мяча.	1
87	Передача мяча снизу над собой в парах через сетку.	1
88	Перемещения приставными шагами боком, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
89	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача с 4-6м.	1
90	Учебные игры по упрощённым правилам.	1
<b>IX</b>	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
91	Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон.	1
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
93	Бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта.	1
94	Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.).	1
95	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м(у.)	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
97	Прыжки в длину с разбега(у.).	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча с разбега.	1
99	Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега.	1
100	Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.).	1
101	Основы знаний. Гладкий бег. Бег 1500 м (у.).	1
102	КДП (контроль двигательной подготовленности).	1



