**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Свирска»**

«Рассмотрено»
на заседании Метод.совета
Протокол № ____
от « ____ » _____.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР:
_____ И.В.Исаева

**Рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 классов
(уровень: базовый)**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре 1-11 класс В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Учитель: Щерба Светлана Акимовна,
первая квалификационная категория
Кузнецов Вячеслав Александрович

**г. Свирск
2021-2022г**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основании основной общеобразовательной школьной программы МОУ СОШ №4.

Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний».

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов.

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае. Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

- Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают зачетные упражнения (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы, словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- **Планируемые результаты изучения учебного курса**
- **Знания о физической культуре**
- **Выпускник научится:**
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Выпускник научится:**
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- **Физическое совершенствование**
- **Выпускник научится:**
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет *три раздела*, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся:

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды: (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.), с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой-(девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные

достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

5 классы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика (32)	
1	Техника безопасности. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). Бег 30 м.	1
5	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). Бег 60 м.	1
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Оценка техники выполнения.	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча. Тест (челночный бег 3х10 м)	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (10мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17мин).	1
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17мин).	1
20	Бег 2000 м (без учета времени)	1
	Гимнастика (4 часа).	
21	Висы. Строевые упражнения. Тест (подъём туловища за 30 сек).	1
22	Висы. Строевые упражнения. Тестирование (гибкость).	1
23	Прыжок в длину с места.	1
24	Висы. Строевые упражнения.	1
	II четверть	
	Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)	
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игроков.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Бросок и ловля мяча.	1
27	Стойка и передвижения игрока. Бросок и ловля мяча.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком.	1
30	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1

31	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.	1
33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом.	1
34	Бросок двумя руками от головы с места.	1
35	Бросок двумя руками от головы с места.	1
36	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
37	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
38	Ведение мяча с изменением скорости.	1
39	Ведение мяча с изменением скорости.	1
40	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
41	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
42	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
43	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
44	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
45	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
46	Сочетание приемов (ведение - остановка-бросок).	
47	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
48	Мини-баскетбол.	1
	III четверть	
	Спортивные игры. Волейбол (18 часов).	
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками.	1
50	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками.	1
51	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками.	1
52	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками.	1
53	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками.	1
54	Верхняя передача мяча.	1
55	Верхняя передача мяча.	1
56	Передача мяча в парах.	1
57	Передача мяча в парах.	1
58	Нижняя передача мяча.	1
59	Нижняя передача мяча.	1
60	Нижняя передача мяча.	1
61	Приём и передача мяча.	1
62	Приём и передача мяча.	1
63	Подача мяча (нижняя прямая, боковая).	1
64	Подача мяча (нижняя прямая, боковая).	1
65	Мини-волейбол.	1
67	Мини-волейбол.	1
	Гимнастика (14 часов)	
68	Техника безопасности. Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Висы и строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
74	Опорный прыжок (учет).	1
75	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1
76	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1

77	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
78	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
IV четверть		
Кроссовая подготовка (9 часов)		
79	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 мин.	1
80	Равномерный бег 12 минут.	1
81	Равномерный бег 13 минут.	1
82	Равномерный бег 15 минут.	1
83	Равномерный бег 16 минут.	1
84	Равномерный бег 18 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 20 минут.	1
87	Бег 2000 м без учета времени.	1
Баскетбол (3 часа)		
88	Сочетание приемов (ведение - остановка-бросок). Тестирование подъем туловища, гибкость. Мини-баскетбол.	1
89	Сочетание приемов (ведение - остановка-бросок). Тест (челночный бег, подтягивание в висе). Мини-баскетбол.	1
90	Тестирование. Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
91	Техника безопасности. Прыжок в высоту.	1
92	Прыжок в высоту.	1
93	Метание малого мяча.	1
94	Метание малого мяча.	1
95	Высокий старт. Бег с ускорением (30-40 метров)	1
96	Высокий старт. Бег с ускорением (40-50 метров)	1
97	Бег 30,60 метров на результат.	1
98	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1
99	Бег на средние дистанции.	1
100	Бег 1000 метров на результат.	1
101	Бег на средние дистанции.	1
102	Бег 1000 метров на результат.	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
Глава 1. Легкая атлетика (11 часов).		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег. Высокий старт (до 15-30 м). Бег 30 м.	1
5	Спринтерский бег. Высокий старт (до 15-30 м). Бег 60 м.	1
6	Техника метания мяча на дальность. Тест (челночный бег 3x10 м).	1
7	Тестирование метания мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Оценка техники выполнения.	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1

	Глава 2.Кроссовая подготовка (9 часов).	1
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (14 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
20	Бег 2000 м (без учета времени)	
Глава 3.Гимнастика (4 часа).		
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тест «гибкость».	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тест «прыжок в длину с места».	1
24	Строевые упражнения. Тест «подъёма туловища за 30 сек.»	1
II четверть		
Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка прыжком.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами.	1
30	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
31	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
32	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1
33	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1
34	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
35	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
36	Бросок мяча в корзину.	1
37	Бросок мяча в корзину.	1
38	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
39	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
40	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1
41	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	1
42	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	1
43	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1
44	Позиционное нападение через заслон. Мини-баскетбол.	1
45	Нападение быстрым прорывом (2x1). Мини-баскетбол.	
46	Нападение быстрым прорывом (2x1). Мини-баскетбол.	1
47	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Мини-баскетбол.	1
48	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Мини-баскетбол.	1

III четверть		
Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах и над собой.	1
50	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через зону и над собой.	1
51	Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
53	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
56	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	подбрасывания мяча Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после партнером.	1
58	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
59	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
60	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
61	Приём и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Приём и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
65	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
66	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
Гимнастика (14 часов)		
67	Техника безопасности. Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
74	Опорный прыжок (учет).	1
75	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
76	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1
77	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью)	1
78	Комбинация из разученных приемов.	
IV четверть		
79	Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два-три приема.	1
80	Лазание по канату в три приема на расстояние (учет).	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление	1

	препятствий. ПТБ. Равномерный бег 15 мин.	
82	Равномерный бег 16 минут.	1
83	Равномерный бег 16 минут.	1
84	Равномерный бег 17 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 19 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
Баскетбол (3 часа)		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1). Тест «подъем туловища». Мини-баскетбол.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1). Тест «гибкость», «подтягивание в висе» (мал). Мини-баскетбол.	1
92	Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (дев). Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
93	Прыжок в высоту.	1
94	Прыжок в высоту.	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (30-40 метров).	1
99	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Тест «челночный бег 3х10м».	1
100	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
І четверть		
Глава 1. Легкая атлетика (11 часов).		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег. Челночный бег 3х10 м.	1
5	Спринтерский бег. Бег 60 м. Старты (высокий, низкий).	1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Результат.	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1
Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов).		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ПТБ. Равномерный бег (15 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1

14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (19 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 2000 м (без учета времени)	1
Глава 3. Гимнастика (4 часа).		
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование (гибкость, прыжок в длину с места)	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
II четверть		
Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка прыжком.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
30	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника.	1
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
32	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1
33	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1
34	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
35	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
36	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
37	Быстрый прорыв (2х1). Штрафной бросок.	1
38	Быстрый прорыв (2х1). Штрафной бросок.	1
39	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х1, 3х1).	1
40	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х1, 3х1).	1
41	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок..	1
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
43	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
45	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	
46	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
47	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
48	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Мини-баскетбол.	1
III четверть		
Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		

49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1
50	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
52	Нижняя прямая подача мяча.	1
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
56	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
58	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
59	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
60	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
65	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	1
66	(Комбинации из освоенных элементов прием-передача-удар). Игра по упрощённым правилам.	1
Гимнастика (14 часов)		
67	Техника безопасности. Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок (учет).	1
74	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
75	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
76	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
77	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
78	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
IV четверть		
79	Лазание по канату в два приема.	1
80	Лазание по канату в два приема (учет).	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 минут.	1
82	Равномерный бег 17 минут.	1
83	Равномерный бег 17 минут.	1
84	Равномерный бег 18 минут.	1

85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
Баскетбол (3 часа)		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Сдача тестов (подъем туловища, гибкость). Мини-баскетбол.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тест (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Мини-баскетбол.	1
92	Тестирование. Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
Лёгкая атлетика (10 часов)		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет).	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
Глава 1. Легкая атлетика (11 часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м.	1
4	Спринтерский бег. Челночный бег 3х10 м.	1
5	Спринтерский бег. Старты (высокий, низкий). Бег 100 м.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов)		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ПТБ. Равномерный бег (15 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (19 мин).	1

19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 3000 м (М: 16,00 мин; Д: 19 мин)	1
Глава 3. Гимнастика (4 часа)		
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование (гибкость, прыжок в длину с места)	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
II четверть		
Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Правила баскетбола.	1
28	Бросок мяча от головы с места. Правила баскетбола.	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
30	Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
31	Отработка изученных приёмов.	1
32	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
33	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
34	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
35	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
36	Развитие физических качеств.	1
37	Развитие координационных способностей.	1
38	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
39	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
40	Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
41	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	1
42	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	1
43	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
44	Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1
45	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Оценка техники ведения мяча.	
46	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
47	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
48	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
III четверть		
Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
51	Прямой нападающий удар.	1
52	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1
53	Прямой нападающий удар.	1

54	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
56	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
58	Отработка изученных приёмов.	1
59	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
60	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
61	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
63	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
64	Отработка изученных приемов.	1
65	Игра по упрощенным правилам.	1
66	Игра по упрощённым правилам.	1
Гимнастика (14 часов)		
67	Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок (учет).	1
74	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
75	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
76	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
77	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
78	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
IV четверть		
79	Лазание по канату в два приема.	1
80	Лазание по канату в два приема (учет).	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
82	Равномерный бег 17 минут.	1
83	Равномерный бег 17 минут.	1
84	Равномерный бег 18 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
Баскетбол (3 часа)		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Сдача тестов (подъем туловища, гибкость). Мини-баскетбол.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тест (подтягивание , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Мини-баскетбол.	1
92	Тестирование. Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
Лёгкая атлетика (10 часов)		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1

97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет)..	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
І четверть		
Глава 1. Легкая атлетика (11 часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м.	1
4	Спринтерский бег. Старты (высокий, низкий). Бег 100 м.	1
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (учёт).	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1
Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов)		
12	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (12 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 3000 м (М: 16,00-17,00-18,00мин); 2000 м (Д: 10,30-11,30-12,30 мин)	1
Глава 3. Гимнастика (4 часа)		
21	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1
22	Висы. Строевые упражнения. Тестирование (гибкость).	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
ІІ четверть		
Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
27	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.	1
28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1

29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
30	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1
31	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1
32	Отработка изученных приёмов.	1
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1
34	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1
35	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1
36	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1
37	Бросок одной рукой о плеча в прыжке с сопротивлением.	1
38	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1
42	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
43	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
44	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Правила баскетбола.	1
45	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	
46	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	1
47	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	1
48	Отработка изученных приёмов. Учебная игра.	1
	III четверть	1
Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
51	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1
52	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
53	Нападающий удар при встречных передачах.	1
54	Нападающий удар при встречных передачах.	1
55	Развитие координационных способностей.	1
56	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1
57	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
58	Отработка изученных приёмов.	1
59	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
60	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
61	Развитие координационных способностей. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
62	Нападающий удар при встречных передачах.	1
63	Нижняя прямая подача мяча, приём мяча, отраженного сеткой.	1
64	Отработка изученных приемов.	1
65	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1

66	Отработка изученных приемов. Учебная игра.	1
Гимнастика (14 часов)		
67	Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок (учет).	1
74	Лазание по канату в два приема.	1
75	Лазание по канату в два приема (учет).	1
76	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
77	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
78	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
79	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке (д).	1
80	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). (учёт).	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
82	Бег в равномерном в темпе 16 минут.	1
83	Бег в равномерном в темпе 16 минут.	1
84	Бег в равномерном в темпе 17 минут.	1
85	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
86	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
87	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег на результат (3000 м – м, 2000 м -д учет. М:16,00-17,00-18,00; мин., Д:10,30-11,30-12,30) мин.	1
Баскетбол (3 часа)		
90	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Сдача тестов («подъем туловища за 30 сек.»).	1
91	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Тест (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	1
92	Нападение быстрым прорывом. Тестирование (прыжки в длину с места) (учет).	1
Лёгкая атлетика (10 часов)		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет)..	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на	1

	результат.	
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1