

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Староурюпская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Староурюпская ООШ»)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора школы
№ 60 от 23 августа 2021 года

Физическая культура

Рабочая программа

5-9 класс

Андреев Петр Николаевич,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

2021

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

результаты изучения физической культуры в основной школе:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами

самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; • смысловое чтение; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью; • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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.

5 класс

Знания о физической культуре

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 планированию 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.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 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 (подвижных перемен). 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

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» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

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(подвижных перемен). 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в

себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

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» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

8 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(подвижных перемен). 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

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» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 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(подвижных перемен). 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 с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

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» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой,

средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс. Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить, углубить полученные на уроках знания, создает условия для творческого развития детей, формирования позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умение сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия, вести поиск и систематизировать нужную информацию.

В курсе предмета запланировано на каждый год обучения по два проекта.

По окончании каждого года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся, проводимая в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией, в соответствии со статьей 58 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Промежуточная аттестация, направленная на контроль результатов усвоения учащимися программных требований и показателей сформированности надпредметных результатов обучения, проводится по графику с апреля по май текущего года.

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе баскетбол.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия, залогом его успешного профессионального самоопределения и осуществления уверенности в завтрашнем дне;

- развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества,

- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработка своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт поведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

-организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотrudничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного уважения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

5 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала
Лёгкая атлетика(10часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.
6	Метание мяча на дальность. Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча на результат. Бег 1000м.. Техника прыжка в длину
8	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)
9	Техника прыжка в длину Челночный бег3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)
10	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)
Спортигры (баскетбол-6 часов)	
11	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
13	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.
14	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
16	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости
Футбол-5 часов	
17	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
18	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
19	Удары по воротам на точность.
20	Комбинация из освоенных элементов
21	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.
Баскетбол – 2 часа	
22	Броски в кольцо одной и двумя руками с места
23	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
Спортивная гимнастика – 13 часов	

24	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.
25	Круговая тренировка
26	Кувырок вперед. Кувырок назад
27	Строевая подготовка. Стойка на лопатках. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках
28	«Мост» из положения, лежа на спине .Комбинация из освоенных элементов
29	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. Висы
30	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
31	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)
32	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.
33	Упражнения в равновесии.Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)
34	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)
35	Лазание по канату в два приёма.Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
36	Опорный прыжок на результат
	Спортигры (баскетбол-4 часов)
37	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол
38	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника
39	Варианты ловли и передачи мяча
40	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты. Учебная игра.
	Лыжная подготовка(13 часов)
41	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
42	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
43	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
44	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
45	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.
46	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
47	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
48	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
49	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м
50	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м
51	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.
52	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном

	темпе.
53	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км
	Спортивные игры. Баскетбол- 6 часов
54	Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
55	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра
56	Штрафной бросок по кольцу. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»
57	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат
58	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.
59	Игра «Стритбол.». Челночный бег 3х10м – контроль на результат
	Лёгкая атлетика (11 часов)
60	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
61	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка
62	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег
63	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)
64	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)
65	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)
66	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.
67	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры
68	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)
69	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)
70	Подвижные игры

6 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала
	Легкая атлетика (10 часов)
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат. (нормы ГТО)
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.(нормы ГТО)
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. (нормы ГТО)
6	Метание мяча на дальность. Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.
7	Метание мяча на результат. (нормы ГТО)Бег 1000м.
8	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».
9	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. (нормы ГТО)
10	Техника прыжка в длину. Челночный бег 3 х 10 м. на результат
	Спортигры (баскетбол - 7 часов)
11	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.

12	Ведение мяча с изменением направления.
13	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.
14	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
16	Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.
17	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.
. Футбол-5 часов	
18	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.
19	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
20	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.
21	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.
22	Контрольный урок по футболу. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам
Спортивная гимнастика – 16 часов	
23	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.
24	Круговая тренировка.
25	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.
26	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.
27	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.
28	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.
29	Комбинация из освоенных элементов.
30	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов
31	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.
32	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).
33	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)
34	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.
35	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)
36	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.
37	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
38	Опорный прыжок на результат. Прыжки со скакалкой.
Лыжная подготовка (16часов)	
39	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.
40	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.
41	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».
42	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.
43	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.
44	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.

45	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
46	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».
47	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок
48	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
49	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.
Спортивные игры (волейбол-2 часа)	
50	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
51	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
Спортивные игры (баскетбол-15 часов)	
52	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.
53	Бросок из-под кольца – контроль на результат.
54	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).
55	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
56	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.
67	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра с заданием
58	Нападение быстрым прорывом. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.
59	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат.
60	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».
Легкая атлетика (12 часов)	
61	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.
62	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Круговая тренировка.
63	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.
64	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.
65	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.
66	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.
67	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».
68	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».
69	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».
70	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .

7 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала, кол-во часов
Легкая атлетика (8 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением 30м
2	Бег с ускорением 30м на результат, (нормы ГТО) 60 м. Круговая тренировка.
3	Бег с ускорением 60 м на результат.(нормы ГТО) Метание мяча.

4	Медленный бег 6-8 мин. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м. Метание мяча на результат. (нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. (нормы ГТО) Спортивные игры.
7	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м- на результат. (нормы ГТО)
8	Прыжок в длину на результат. Круговая тренировка.
Спортигры(волейбол)-5 часов	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах .Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.
12	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара .Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
13	Закрепление нижней прямой подачи мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
Баскетбол-8 часов	
14	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол.
15	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника
16	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.
17	Варианты ловли и передачи мяча
18	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
19	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.
20	Баскетбол. Вырывание мяча. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)
21	Баскетбол. Выбивание мяча.
Спортивная гимнастика-12 часов	
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость
23	Висы. Строевые упражнения.
24	Висы. Строевые упражнения.
25	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
26	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя).
27	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (нормы ГТО)
28	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. (нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.
29	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.
30	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)
31	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
32	Акробатическая комбинация – контроль на технику.
33	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.
Волейбол-3 ч	

34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику
36	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
Баскетбол-7 часа	
37	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом
38	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
39	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении
40	Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
41	Ведение мяча – контроль на технику.
42	Учебная игра.
43	Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат.
Лыжная подготовка-14 часов	
44	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.
45	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
46	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км
47	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.
48	Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.
49	Освоение техники лыжных ходов. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке.
50	Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.
51	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику
52	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.
53	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
54	Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км.
56	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».
57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Передвижение 2км.(нормы ГТО)
Баскетбол-5 часов	
58	Баскетбол. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).
59	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.
60	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»
61	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат
62	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)

Лёгкая атлетика-8 часов	
63	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину
64	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.
65	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.
66	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.
67	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета – контроль на технику.
68	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.
69	Продолжительный бег 1000м на результат. Игра «Больше передач»
70	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)

8 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала
Легкая атлетика (8 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Спринтерский бег 20-30м.
2	Бег с ускорением (30 – 60 м). Эстафетный бег.
3	Бег с ускорением 30м на результат. (нормы ГТО) Эстафетный бег.
4	Бег с ускорением 60м на результат. Метание мяча на дальность.
5	Продолжительный бег 1000м. Метание мяча на результат. (нормы ГТО)
6	Бег 2000м – контроль на результат. Метание мяча в цель.
7	Прыжок в длину. Челночный бег 3 x 10 м. на результат (нормы ГТО)
8	Прыжок в длину с места – контроль на результат (нормы ГТО)
Спортивные игры(волейбол)-6 часов	
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.
10	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча
11	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару.
12	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. (нормы ГТО)
13	Обучение нижней прямой подачи мяча. Прыжок в длину с места – контроль на результат. (нормы ГТО)
14	Закрепление нижней прямой подачи мяча (учет). Учебная игра. Прыжки со скакалкой.
Спортивные игры(баскетбол)-9 часов	
15	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.
16	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками. Прыжки со скакалкой.
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
18	Бросок двумя руками от головы с места и после ведения
19	Передачи мяча разными способами на месте.
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра.
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.

23	Личная защита. Учебная игра.
Гимнастика (11 часов)	
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
25	Висы, строевые упражнения.
26	Висы. Силовые упражнения.
27	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы.
28	Подтягивания из вися. (нормы ГТО)
29	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости
30	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости
31	Наклон вперед из положения стоя. Акробатическая комбинация
32	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
33	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.
34	Опорный прыжок.
Спортивные игры(волейбол)-6 часов	
35	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
36	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.
37	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.
38	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам
40	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам
Спортивные игры(баскетбол)-4 часа	
41	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.
42	Вырывание, выбивание мяча.
43	Нападение быстрым прорывом.
44	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.
Лыжная подготовка-10 часов	
45	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.
46	Попеременный двухшажный ход.
47	Подъем наискось «полуелочкой»
48	Спуск в высокой стойке.
49	Одновременный бесшажный ход
50	Одновременный бесшажный ход
51	Торможение «плугом».
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
53	Совершенствование попеременного двухшажного хода.
54	Совершенствование попеременного двухшажногохода,одновременногобесшажного хода
Спортивные игры(волейбол)-4 часа	
55	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.
56	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

58	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам
Спортивные игры(баскетбол)-6 часов	
59	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
60	Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину
61	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом
62	Вырывание,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига.
63	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
64	Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат
Лёгкая атлетика-6 часов	
65	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину. Прыжок в длину на результат
66	Метание мяча в цель. Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.
67	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат. Продолжительный бег 1000м.
68	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин. Подвижные игры.
69	Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры.
70	Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО)

9 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала
Легкая атлетика (10 часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Спринтерский и эстафетный бег.
2	Спринтерский и эстафетный бег. Бег 30-60м
3	Спринтерский и эстафетный бег. Бег30мна результат(нормы ГТО)
4	Спринтерский и эстафетный бег.Бег 60 м на результат(нормы ГТО)
5	Бег на длинные дистанции до10мин. Метание мяча
6	Бег на длинные дистанции1000м. на результат. Метание мяча
7	Бег 2000м на результат. (нормы ГТО)Метание мяча с разбега.
8	Прыжки в длину. Метание мячана результат. (нормы ГТО)
9	Прыжки в длину. Челночный бег3 x 10 на результат. (нормы ГТО)
10	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки через скакалку.
Спортивные игры – ВОЛЕЙБОЛ (12 часов)	
11	Инструктаж по ТБ . Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.
12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача
13	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение
14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку, во встречных колоннах со сменой мест.. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
15	Верхняя прямая подача.Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)
16	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.

17	Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.
18	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат
19	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.
20	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение
21	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар. Верхняя прямая подача Учебная игра.
22	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол
Спортивная гимнастика (10)	
23	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.
24	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
25	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках
26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения
30	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.
Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ (8 часов)	
33	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи.
34	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.
35	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.
36	Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи.
37	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра
38	Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра
39	Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5.
40	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. Учебная игра
Лыжная подготовка-12часов	
41	Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км
43	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
45	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход
46	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
47	Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
48	Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук.
49	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках.
50	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
51	Скольжение без палок. Коньковый ход.
52	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов
Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ (10 часов)	
53	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи.

54	Бросок от плеча личная защита. Учебная игра
55	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5 личная защита.
56	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 х 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат.
57	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача.
58	Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.
59	Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.
60	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
61	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
62	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.
Лёгкая атлетика-8 часов	
63	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м
64	Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3х10м на результат.
65	Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги».с 11–13 шагов разбега, метание мяча.
66	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега.
67	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега.
68	Бег по дистанции 1000м. Метание мяча на результат.
69	Бег по дистанции 2000м. Спортигры. (нормы ГТО)
70	Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры