

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МОУ «Шумиловская СОШ»
от «31» августа 2018 г. № 162-р

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Шумиловская средняя общеобразовательная школа»

188742, Ленинградская область, Приозерский район, поселок Саперное,
улица Школьная д. 28, ИНН/КПП: 4712013864/471201001, ОГРН: 1024701649830,
тел. 8 (81379) 90-731, факс 8 (81379) 90-731, e-mail: shum-prz@yandex.ru

Рабочая программа
по учебному предмету ФИЗКУЛЬТУРА
для 5-9 классов
на 2018-2019 учебный год

Составитель: Нетребский Александр Владимирович,
учитель физкультуры

Рассмотрено:
протокол педагогического совета
МОУ «Шумиловская СОШ»
от «29 » августа 2018 г. № 01

п. Саперное
2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2014-2018 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник). ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник). ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

-  укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✚ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

✚ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✚ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✚ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания

образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) 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;

6) 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;

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

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

6) 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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) 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;

10) 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;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Основное содержание учебного предмета

№	тема	Кол-во часов
5 – 9 классы		
1	<p style="text-align: center;">«Знания о физической культуре»:</p> «История физической культуры», «Физическая культура (основные понятия)», «Физическая культура человека»	1,5 часа
2	<p style="text-align: center;">«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:</p> «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой»	1,5 часа
3	<p style="text-align: center;">«Физическое совершенствование»:</p> «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Прикладно-ориентированная подготовка»	99 часов
Всего:		102 часа

№ п/п	Наименование тем	Класс				
		5	6	7	8	9
		Количество часов				
1.	«Знания о физической культуре»	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	«История физической культуры»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	«Физическая культура (основные понятия)»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	«Физическая культура человека»	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	1	1	1	0,5	0,5
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	0,5	0,5	0,5	1	1
3.	«Физическое совершенствование»	99	99	99	99	96
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	4	4	4	4
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	91	91	91	91	88
	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12
	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	14
	«Спортивные игры»	28	28	28	28	28
	- баскетбол	9	9	9	9	9
	- волейбол	10	10	10	10	10

	- футбол	9	9	9	9	9
	-плавание	35	35	35	35	34
3.3.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4	4	4	4	4
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4
3.4.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002

9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник).

**3 раздел. Тематический планирование
5 – 9 классы**

№	Тема	Кол-во часов
5 класс		
Легкая атлетика 12 часов		
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м	1
3	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10	1
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места	1
6	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
11	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
12	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
Кроссовая подготовка 9 часов		
13	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
14	Кроссовый бег до 12 минут	1
15	Кроссовый бег до 13 минут	1
16	Кроссовый бег до 14 минут.	1
17	Кроссовый бег до 15 минут	1
18	Кроссовый бег до 16 минут	1
19	Кроссовый бег до 17 минут	1
20	Кроссовый бег	1
21	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
Спортивные игры (футбол) 6 часов		
22	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
23	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1
24	Удары по воротам на точность	1
25	Комбинация из освоенных элементов	1
26	Контрольный урок по футболу	1
27	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
Спортивные игры (баскетбол) 21 час		
28	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1

29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1
33	Ведение мяча с изменением направления движения	1
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1
37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1
39	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1
40	Вырывание и выбивание мяча	1
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
44	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1
45	Игровые задания 2:1, 3:1	1
46	Игровые задания 3:2, 3:3	1
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1
48	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1
Лыжная подготовка 18 часов		
49	ТБ. Попеременный двухшажный ход	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Бесшажный одновременный ход	1
52	Подъем ёлочкой на склон до 45°.	1
53	Спуски со склонов до 45° в средней стойке.	1
54	Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе	1
55	Прохождение дистанции до 2,5 км в среднем темпе	1
56	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке	1
57	Техника торможения плугом	1
58	Торможение плугом	1
59	Техника спуска в средней стойке	1
60	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки	1
61	Тестирование. Эстафеты	1
62	Техника лыжных ходов	1
63	Техника спусков и подъемов	1

64	Тестирование Круговая эстафета	1
65	Лыжные гонки	1
66	Контрольный урок. Соревнование на дистанции	1
Спортивный игры (волейбол) 18 часов		
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
70	Передача мяча над собой и через сетку	1
71	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1
72	Развитие координационных способностей	1
73	Прием мяча двумя руками снизу	1
74	Прием мяча через сетку	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
79	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
80	Прием, передача, удар	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Кроссовая подготовка 9 часов		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
86	Кроссовый бег до 12 минут	1
87	Кроссовый бег до 13 минут	1
88	Кроссовый бег до 14 минут	1
89	Кроссовый бег до 15 минут	1
90	Кроссовый бег до 16 минут	1
91	Кроссовый бег до 17 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
Легкая атлетика 9 часов		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1

6 класс		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)		
1	Высокий старт бег с ускорением	1
2	Бег по дистанции	1
3	Эстафеты линейные, передача палочки	1
4	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1
5	Бег на результат (60 м.)	1
Прыжок в длину «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
7	Метание малого мяча на заданное расстояние	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега.	1
9	Прыжок в длину. Метание мяча в цель	1
Бег на средние дистанции (2 ч.)		
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	1
Кроссовая подготовка (9 ч)		
12	Равномерный бег	1
13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Подвижная игра	1
15	Бег с преодолением препятствий.	1
16	Равномерный бег.	1
17	Бег 1000м без учёта времени	1
18	Гладкий бег	1
19	Бег по пересеченной местности	1
20	Бег по пересеченной местности без учёта времени	1
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	1

	сведением	
22	Вис на высокой перекладине, вис на низкой перекладине	1
23	Подвижная игра	1
24	Смешанные висы	1
25	Подтягивания в виси	1
26	Висы. Строевые упражнения.	1
Спортивные игры. Футбол (6 ч)		
27	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
28	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения.	1
29	Удары по воротам	1
30	Комбинация из освоенных элементов	1
31	Контрольный урок по футболу	1
32	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
Акробатика (6 ч)		
33	Кувырки вперед, назад,	1
34	«Мост» из положения стоя	1
35	Два кувырка вперед слитно	1
36	Лазание по канату в два приема.	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
38	Выполнение двух кувырков вперед слитно	1
Волейбол (17 ч.)		
39	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1
40	Стойка игрока	1
41	Стойки и передвижения	1
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону	1
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку	1
44	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1

45	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону	1
46	Игра в мини-волейбол	1
47	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	1
48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
49	Игра по упрощенным правилам	1
50	Позиционное нападение	1
51	Тактика свободного нападения	1
52	Эстафеты	1
53	Передвижения в стойке	1
54	Игра по упрощённым правилам	1
55	Игра в мини-волейбол	1
Баскетбол (6 ч.)		
56	Стойка и передвижения игрока	1
57	Ведение мяча в средней стойке на месте	1
58	Передача мяча двумя руками от груди в движении	1
59	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
60	Сочетание приемов ведения, передачи броска	1
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
Лыжная подготовка (19 ч)		
62	Попеременный двухшажный ход	1
63	Одновременный двухшажный ход	1
64	Бесшажный одновременный ход.	1
65	Одновременный двухшажный ход	1
66	Попеременный и одновременный ходы	1
67	Бег на лыжах 1 км на скорость	1
68	Техника лыжных ходов	1
69	Прохождение дистанции 2 км.	1

70	Техника торможения плугом	1
71	Подъем скользящим шагом	1
72	Спуски в основной стойке	1
73	Торможение плугом	1
74	Спуски в парах и тройках за руки	1
75	Эстафеты	1
76	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
77	Лыжные гонки.	1
78	Техника передвижения с использованием попеременного и одновременного ходов, спусков и подъемов на скорость	1
79	Эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м	1
80	Эстафеты линейные, круговые с этапами до 200 м.	1
Баскетбол (5ч.)		
81	Стойки и передвижения игрока	1
82	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
83	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1
84	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
85	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	1
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
86	Высокий старт (15-30 м)	1
87	Бег по дистанции (40-50 м)	1
88	Высокий старт (15-30 м). Финиширование	1
89	Специальные беговые упражнения	1
90	Бег (60 м) на результат	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)		
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
92	Переход через планку	1
93	Приземление.	1

94	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность	1
95	Метание мяча в цель.	1
Кроссовая подготовка (7 ч)		
96	Равномерный бег	1
97	Бег с преодолением препятствий	1
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег в равномерном темпе	1
100	Спортивная игра «Лапта»	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Подвижные игры	1
7 класс		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)		
1	Высокий старт бег с ускорением	1
2	Бег по дистанции	1
3	Линейная эстафета.	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Бег на результат (60 м.)	1
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч.)		
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	1
9	Прыжок в длину на результат	1
Бег на средние дистанции (2 ч.)		
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м	1
Кроссовая подготовка (9 ч)		
12	Понятие о темпе упражнения	1

13	Чередование бега с ходьбой	1
14	Спортивная игра «Лапта».	1
15	Бег с преодолением препятствий.	1
16	Равномерный бег.	1
17	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	1
18	Гладкий бег	1
19	Бег. Преодоление вертикальных препятствий	1
20	Бег (2000м)	1
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)		
21	Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
22	Выполнение команды «Пол-оборота налево!».	1
23	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	1
24	Подъем переворотом махом одной ногой	1
25	Подтягивания в висе	1
26	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	1
Спортивные игры. Футбол (6 ч)		
27	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке	1
28	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения.	1
29	Удары по воротам	1
30	Комбинация из освоенных элементов	1
31	Контрольный урок по футболу	1
32	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1
Акробатика. Лазание (6 ч)		
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
34	Кувырок назад в полушпагат	1
35	«Мост» из положения стоя без помощи	1
36	Лазание по канату в два приема.	1

37	Лазание по шесту в три приема	1
38	Акробатика. Лазание.	1
Волейбол (17 ч.)		
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
40	Стойка игрока	1
41	Стойки и передвижения	1
42	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку	1
44	Нижняя прямая подача мяча.	1
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
46	Игра в мини-волейбол	1
47	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
48	Игровые задания на укороченной площадке.	1
49	Игра по упрощенным правилам	1
50	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>).	1
51	Тактика свободного нападения	1
52	Эстафеты	1
53	Передвижения в стойке.	1
54	Игра по упрощенным правилам	1
55	Игра в мини-волейбол	1
Баскетбол (6 ч.)		
56	Стойка и передвижения игрока	1
57	Остановка прыжком	1
58	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
59	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1
60	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
61	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1

Лыжная подготовка (19 ч)		
62	Правила безопасности на уроках лыжной подготовке	1
63	Попеременный и одновременный лыжный ход	1
64	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1
65	Прохождение дистанции 2 км	1
66	Техника подъемов и спусков, разучивание подъемов елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1
67	Бег на лыжах 2 км на скорость	1
68	Техника торможения плугом и упором	1
69	Прохождение дистанции 2 км.	1
70	Техника катания с горок.	1
71	Прохождение дистанции 3 км	1
72	Поворот махом.	1
73	Прикидка на дистанцию 2 км	1
74	Спуски в парах и тройках.	1
75	Эстафеты	1
76	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
77	Лыжные гонки.	1
78	Навыки катания с горок	1
79	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
80	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
Баскетбол (5ч.)		
81	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
82	Передача мяча в тройках со сменой места	1
83	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
84	Штрафной бросок	1
85	Нападение быстрым прорывом (2 x J, 3 x I).	1
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		

86	Высокий старт (20-40 м)	1
87	Бег по дистанции (50-60 м).	1
88	Высокий старт (20-40 м). Финиширование	1
89	Челночный бег	1
90	Бег (60 м) на результат	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)		
91	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
92	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов	1
93	Специальные беговые упражнения	1
94	Правила соревнований	1
95	Метание мяча	1
Кроссовая подготовка (7 ч)		
96	Равномерный бег	1
97	Бег с преодолением препятствий	1
98	Спортивная игра «Ляпта».	1
99	Бег в равномерном темпе	1
100	Подвижные игры	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Бег (2000 м).	1
8 класс		
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч.)		
1	Низкий старт. Бег по дистанции	1
2	Бег по дистанции	1
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6	Бег на результат	1

Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч.)		
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега	1
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание	1
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, фаза полёта, приземление	1
10	Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча.	1
Бег на средние дистанции (2 ч.)		
11	Бег на средние дистанции	1
12	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м	1
Кроссовая подготовка (9 ч)		
13	Кроссовый бег 15 минут	1
14	Кроссовый бег 16 минут	1
15	Кроссовый бег 17 минут	1
16	Кроссовый бег 18 минут	1
17	Равномерный бег.	1
18	Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	1
19	Гладкий бег	1
20	Бег. Преодоление вертикальных препятствий	1
21	Бег (2000 м).	1
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)		
22	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	1
23	Подъём переворотом в упор толчком двумя руками.	1
24	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе	1
25	Подъём переворотом махом одной ногой	1
26	Подтягивания в висе	1
27	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	1
Акробатика. Лазание (6 ч)		

34	Кувырок назад. Стойка ноги врозь	1
35	Кувырок назад. Длинный кувырок	1
36	Кувырок назад и вперед	1
37	Мост и поворот в упор на одном колене.	1
38	Лазание по канату и шесту.	1
39	Акробатика. Лазание	1
Волейбол (17 ч.)		
40	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	1
41	Комбинации из разученных перемещений	1
42	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
43	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
44	Игра по упрощенным правилам	1
45	Комбинации из разученных перемещений	1
46	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
47	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
48	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
49	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
51	Передача мяча в тройках после перемещения	1
52	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
53	Нападающий удар после передачи	1
54	Передвижения в стойке.	1
55	Игра по упрощенным правилам	1
56	Игра в мини-волейбол	1
Баскетбол (6 ч.)		
57	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
58	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1

59	Бросок двумя руками от головы с места.	1
60	Передачи мяча двумя руками от груди	1
61	Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита	1
62	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Лыжная подготовка (19 ч)		
63	Правила безопасности на уроках лыжной подготовке.	1
64	Попеременный двухшажный лыжный ход	1
65	Техника двухшажного и одновременных ходов	1
66	Попеременный двухшажный ход,	1
67	Техника спусков и подъемов, поворот плугом, спуски с поворотами, торможение плугом	1
68	Бег на лыжах 2 км	1
69	Техника торможения плугом и упором	1
70	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
71	Техника катания с горок.	1
72	Прохождение дистанции 3 км.	1
73	Поворот махом.	1
74	Прикидка на дистанцию 2 км	1
75	Спуски в парах и тройках.	1
76	Эстафеты	1
77	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов	1
78	Лыжные гонки.	1
79	Навыки катания с горок.	1
80	Прохождение дистанции до 3,5 км	1
81	Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики.	1
Баскетбол (5ч.)		
82	Сочетание приемов передвижений и остановок	1
83	Передача мяча в тройках со сменой места	1

84	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
85	Штрафной бросок.	1
86	Нападение быстрым прорывом (2 x J, 3 x I).	1
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
87	Низкий старт (30-40 м)	1
88	Бег по дистанции. Эстафеты	1
89	Высокий старт (20-40 м). Финиширование	1
90	Челночный бег	1
91	Бег (60 м) на результат	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)		
92	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»	1
93	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	1
94	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки	
95	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
Кроссовая подготовка (7 ч)		
96	Кроссовый бег 15 минут	1
97	Кроссовый бег 16 минут	1
98	Кроссовый бег 17 минут	1
99	Кроссовый бег 18 минут	1
100	Подвижные игры	1
101	Бег без учёта времени	1
102	Бег (3000 м).	1
	Всего	102
9 класс		
1	Введение в предмет	1
2	Низкий старт	1
3	Бег 30м	1

4	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
5	Челночный бег 3*10 м.	1
6	Бег 60м.	1
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1
8	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1
10	Бег на результат 100 м	1
11	Полоса препятствий.	1
12	Бег в равномерном темпе	1
13	Прыжки через к/ск	1
14	6 минутный бег	1
15	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу.	1
16	Передача мяча на месте. Штрафной бросок	1
17	Закрепление техники броска по кольцу.	1
18	Штрафной бросок	1
19	Передача мяча в движении	1
20	Передача мяча различными способами	1
21	Учебная игра	1
22	Техника ведения мяча	1
23	Нападение быстрым прорывом	1
24	Взаимодействия 2-х игроков в нападении	1
25	Комбинации из освоенных элементов.	1
26	Техника перемещений	1
27	Игра по упрощенным правилам	1
28	Штрафной бросок	1
29	Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Учебная игра	1

31	Строевые упражнения	1
32	Строевые упражнения	1
33	Акробатические упражнения	1
34	Акробатика	1
35	Строевые упражнения	1
36	Совершенствование акробатических соединений	1
37	Опорный прыжок	1
38	ОРУ на гимнастической скамейке,	1
39	Упражнения на брусьях	1
40	Опорный прыжок	1
41	Круговая тренировка	1
42	Упражнения с гантелями, набивание мячами,	1
43	Опорный прыжок	1
44	Упражнения с гимнастической скамейкой	1
45	Строевые упражнения, лазание,	1
46	Строевые упражнения, лазание,	1
47	Строевые упражнения, прикладные упражнения	1
48	Строевые упражнения, прикладные упражнения	1
49	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
50	Лыжная подготовка. Подъемы	1
51	Ходьба на лыжах.. Спуски	1
52	Ходьба на лыжах.	1
53	Спуски. Прохождение дистанции	1
54	Прохождение дистанции	1
55	Подъемы и спуски	1
56	Прохождение дистанции	1
57	Ходьба на лыжах.	1

58	Ходьба на лыжах.	1
59	Прохождение дистанции	1
60	Повороты	1
61	Ходьба на лыжах	1
62	Повороты	1
63	Ходьба на лыжах	1
64	Прохождение дистанции	1
65	Прохождение дистанции	1
66	Ходьба на лыжах	1
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1
70	Передача мяча над собой и через сетку	1
71	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1
72	Развитие координационных способностей	1
73	Прием мяча двумя руками снизу	1
74	Прием мяча через сетку	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
79	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
80	Прием, передача, удар	1
81	Тактика свободного нападения	1
82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1
Кроссовая подготовка 9 часов		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
86	Кроссовый бег до 12 минут	1
87	Кроссовый бег до 13 минут	1
88	Кроссовый бег до 14 минут	1
89	Кроссовый бег до 15 минут	1
90	Кроссовый бег до 16 минут	1
91	Кроссовый бег до 17 минут	1
92	Кроссовый бег	1
93	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1
Легкая атлетика 9 часов		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1
95	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1

97	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	1
Всего		102