


Башкортостан Республикаһы Яңауыл районы муниципаль район Каймашабаш ауылы төп дөйөм белем биреү мәктәбе муниципаль бюджет дөйөм белем биреү учреждениеһы (МБДББУ ТДББМ Каймашабаш ауылы)	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Каймашабаш муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан (МБОУ ООШ с. Каймашабаш)
---	--

РАССМОТРЕНО
 на заседании ШМО
 общественно - гуманитарных
 наук
 протокол № ____ от
 «__» ____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ ООШ
 с. Каймашабаш _____
 Кочурбаева Р.В.
 Приказ № _____ от
 «__» ____ 2020 г.

	<h1>Рабочая программа по физической культуре</h1>
<p>5-9 классы</p>	
<p>Срок реализации программы 2020-2025 г.г.</p>	

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
3. Примерной программы основного общего образования по физической культуре: 5-9 классы.
4. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ с. Каймашабаш, утвержденной

Рабочую программу составила
 учитель физической культуры Фатихова Л.М.

с. Каймашабаш, 2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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, принеших 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;*
- *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 «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжки в высоту с разбега, лазание по канату. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание курса	Количество часов	Тематическое планирование
I.	Физическая культура как область знаний.		
1.	История и современное развитие физической культуры	В процессе урока	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	В процессе урока	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3.	Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
II.	Способы (двигательной) физкультурной деятельности.		
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря, одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока	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. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
III.	Физическое совершенствование		
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной</i>

2.			<i>физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>
	Спортивно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прыжки в высоту с разбега, лазание по канату. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к сдаче норм ГТО.
	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность		
	*Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Организующие команды и приёмы:</i> Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед скрестив ноги с последующим поворотом на 180; кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Стойки: на голове и руках, мост, на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).</p> <p>Передвижения по гимнастической скамейке, ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	*Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Техника эстафетного и челночного бега. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	

	*Кроссовая подготовка	Кроссовый бег по кругу 1000 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.	
	*Спортивные игры	<p>Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Остановки прыжком. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Прямые броски по кольцу с разных точек. Броски по кольцу от щита. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары головой. Двусторонняя игра. Упражнения общей физической подготовки.</p>	
	*Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах разными ходами. Комплекс упражнений на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Упражнения общей физической подготовки.	
3.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календарь - ному плану	Участие в соревнованиях.
4.	Национально-региональный компонент	В процессе урока (12%)	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1	Основы знаний: Принципы гигиены и здорового образа жизни.	1
2	Легкая атлетика – 10 часов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Игра «Бег с флажками».	1

3	Совершенствование техники высокого старта (до 10-15 м). Бег по дистанции.	1
4	Совершенствование техники высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м).	1
5	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Игра «Разведчики и часовые»	1
6	Обучение технике отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра «Попади в мяч»	1
7	Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
8	Совершенствование техники метания мяча. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Игра «Третий лишний»	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Обучение технике бега в равномерном темпе. Бег 1000 м. Игра «Салки».	1
11	Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Игра «Салки маршем».	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		3
12	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Игра «Невод»	1
13	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Игра «Перебежка с выручкой».	1
14	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. ОРУ	1
СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»		10
15	Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху вперед.	1
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху вперед. Игра «Пасовка волейболиста».	1
17	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Летучий мяч».	1
18	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Игра «Пасовка волейболиста».	1
19	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
20	. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
21	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
22	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой.	1
23	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками над собой.	1
24	Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху в парах	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		9
25	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Акробатика.	1
26	Совершенствование техники выполнения кувырков вперед-назад.	1

27	Совершенствование техники выполнения кувырков вперед-назад. Игра «Запрещенное движение»	1
28	Совершенствование техники кувырков вперед-назад. Игра «Светофор».	1
29	Совершенствование техники стойки на лопатках. Строевой шаг. Игра «Два лагеря».	1
30	Совершенствование техники подтягивания в висе.	1
31	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
32	Оценка соскок прогнувшись	1
33	Основы знаний: Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ВФСК «Готов к труду и обороне»	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	12
34	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники одновременного бесшажного хода.	1
35	Совершенствование техники изученных лыжных ходов в эстафете.	1
36	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1
37	Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
38	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
39	Учить технике подъёма ёлочкой на склон. Пройти 2км.	1
40	Закрепить технику подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке.	1
41	Повторить технику подъёма и спуска. Пройти 2км. со средней скоростью.	1
42	Совершенствование техники подъёма и спуска в средней стойке.	1
43	Обучение технике выполнения торможения плугом.	1
44	Техника подъёма и спуска. Совершенствование техники торможения плугом.	1
45	Совершенствование техники торможения. Бег по лыжне на время (1 км).	1
	СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»	10
46	Баскетбол. Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
47	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
48	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча	1
49	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
50	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
51	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
52	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1
53	Бросок двумя руками от головы с места. Игра.	1

54	Совершенствование стойки и передвижения игрока.	1
55	Совершенствование стойки и передвижения игрока.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ		5
56	Футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
57	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
58	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1
59	Тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков. Терминология футбола. ОРУ.	1
60	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. ОРУ.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.		8
61	Совершенствование техники выполнения высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).	1
62	Совершенствование техники выполнения высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1
63	Совершенствование техники выполнения высокого старта (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м).	1
64	Сдача контрольного норматива – бег на 60 м.	1
65	Эстафеты по кругу. Бег 1000м.	1
66	Сдача контрольного норматива - бег 1000м.	1
67	Игры эстафеты с элементами бега.	1
68	Подготовка к сдаче норм ГТО	1

Тематическое планирование 6 класс

№	Раздел	Темы уроков	Кол-во часов
1	Основы знаний 1ч	Инструктаж ТБ. История зарождения олимпийского движения в России.	1
2	Легкая атлетика 9ч	Повторение техники высокого старта, бег с ускорением от 40 до 60 м	1
3		Развитие скоростных качеств- бег с ускорением (30м, 50м)	1
4		Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс « Готов к труду и обороне». Сдача контрольного норматива бег 60 м. Подготовка к сдаче ГТО	1
5		Сдача контрольного норматива бег 30 м. Повторение специальных-беговых упражнений	1
6		Развитие общей выносливости. Обучение технике низкого старта	1
7		Сдача контрольного норматива бег 500м на время, старты из различных исходных положений.	1
8		Сдача контрольного норматива в 6 минутном беге	1

9		Сдача контрольного норматива бег 1000м	1
10		Кроссовая подготовка 1500м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
11	Баскетбол (4ч)	Обучение стойкам и передвижениям. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
12		Совершенствование: стойки и передвижения, эстафеты с предметами ,остановка прыжком после ускорения;	1
13		Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении с изменением направления движения	1
14		Совершенствование техники ведения . Развитие силовых качеств Подготовка к сдаче ГТО. Учебная игра в баскетбол по правилам.	1
15	Футбол 2ч	ИнструктажТБ. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением по прямой.	1
16		Режим дня и его основное содержание. Обучение ведению мяча с передаче партнеру.	1
17	Основы знаний 1ч	Инструктаж ТБ. Строевые подготовка, повторение ранее изученных элементов строя	1
18	Гимнастика 12ч	Выполнение на оценку кувырков вперед. Повторение комбинации упражнений в равновесии. Подготовка к сдаче ГТО	1
19		Выполнение на оценку стойки на лопатках перекатом назад. Повторение соскока махом назад	1
20		Повторение техники кувырков вперед и назад Повторение висов и упоров, разучивание ОРУв движении.	1
21		Повторение комбинации упражнений в равновесии. Акробатические упражнения	1
22		Обучение техники опорного прыжка. <i>Олимпийское движение в России (СССР)</i>	1
23		Совершенствование техники опорного прыжка.	1
24		Зачетная комбинация в равновесии, мост из положения стоя с помощью.	1
25		Обучение технике опорного прыжка ноги врозь. Развитие гибкости-тест.	1
26		Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь.	1
27		Совершенствование вольных упражнений Подготовка к сдаче норм ГТО - разгибание туловища .	1
28		Проведение эстафеты с элементами акробатики.	1
29		Гимнастическая полоса препятствий	1
30	Футбол 3ч	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол	1
31		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча.	1

32		Обучение ведению мяча с изменением направления Учебная игра в футбол. Ведение мяча с изменением направления.	1
33	Основы знаний 1ч	Инструктаж по технике безопасности. <i>Физическая культура человека</i>	1
34	Лыжи 12ч	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1
35		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км на время. Подготовка к сдаче ГТО	1
36		Повторение техники одновременного одношажного хода	1
37		Обучение повороту «переступанием» в движении. Прохождение дистанции до 3 км	1
38		Развитие скоростных качеств эстафета с передачей палок. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1
39		Совершенствование техники одновременных ходов. Эстафеты по кругу.	1
40		Обучение торможению и повороту «упором».	1
41		Прохождение дистанции в среднем темпе 3,5км	1
42		Лыжные гонки 1 км. Игра «Остановка рывком»	1
43		Совершенствование поворотов переступанием в движении.	1
44		Лыжные гонки 2 км. Повторение техники изученных ходов	1
45		Оценивание техники поворота «упором», «Эстафета с передачей палок»	1
46	Спортивные игры 5 ч	Развитие выносливости –прохождение дистанции 3км без учета времени	1
47		Развитие скоростно-выносливых качеств. Обучение передачи мяча в парах, тройках.	1
48		Совершенствование передачи мяча в парах нижней. Обучение нижней прямой подачи	1
49		Совершенствование передачи мяча в парах нижней. Обучение нижней прямой подачи	
50		Закрепление передачи в парах. Учебная игра: «Пионербол с двумя мячами»,	
51		Перемещения в стойках. Передача двумя руками-повторение	1
52	Футбол 2ч	Обучение жонглированию мячом	1
53		Учебная игра	
54		Обучение передачи мяча с 3 м с отскоком на 30с	1

53	Основы знаний 1ч	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. ТБ.. Повторение передач мяча над собой, через сетку. Возрождение Олимпийских игр	1
54	Волейбол 5ч	Обучение приему мяча снизу в парах или тройках. Планирование занятий физической подготовкой.	1
55		Здоровье и здоровый образ жизни. Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером	1
56		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
57		Совершенствование передачи мяча сверху в парах через сетку с перемещением	
58		Обучение стойкам и перемещениям в волейболе Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
59	Легкая атлетика 8ч	Совершенствование техники челночного бега 3х10м повторение техники низкого старта Развитие скоростной выносливости	1
60		Прыжковые упражнения: прыжки длину с места; специально-прыжковые; специально-беговые. Подготовка к сдаче ГТО	1
61		Развитие общей выносливости-бег на 1000м	1
62		Кроссовая подготовка 1500м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
63		Сдача контрольного норматива 6 минутный бег	1
64		Сдача контрольного норматива бег 300м. Прохождение полосы препятствий	1
65		Сдача контрольного норматива бег 60м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
66		Развитие скоростной выносливости бег 500м	1
67	Футбол 2ч	Контрольный норматив- жонглирование Развитие силовых качеств (подтягивание, сгибание и разгибание рук) Подготовка к сдаче ГТО	1
68		Игра по упрощенным правилам мини-футбол	1

Тематическое планирование – 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов
1	Основы знаний: История Олимпийского движения.	1
2	Легкая атлетика – 10 часов. Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м).	1
3	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м), бег по дистанции (50-60 м). Подвижная игра «Линейная эстафета с бегом».	1

4	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м), бег по дистанции (50-60 м). Финиширование.	1
5	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Игра «Разведчики и часовые»	1
6	Обучение технике отталкивания в прыжке в длину с 9-11 беговых шагов. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
7	Совершенствование техники отталкивания в прыжке в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	1
8	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Подвижная игра «Сильный бросок»	1
9	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	1
10	Бег (1500 м). Игра «Лапта».	1
11	Бег (1500 м). Игра «Лапта с препятствиями».	1
12	Инструктаж ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта с препятствиями»	1
13	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	1
14	Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Игра «Лапта с препятствиями»	1
15	Равномерный бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Игра «Лапта».	1
16	Баскетбол. Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
17	Обучение технике ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»	1
18	Обучение технике броска мяча в движении двумя руками снизу. Игра «Перестрелка»	1
19	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
20	Совершенствование техники ведения мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра в мини-баскетбол.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	1
22	Совершенствование техники передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	1
23	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	1
24	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
25	Совершенствование техники подъема переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1
26	Совершенствование техники подтягивания в висе.	1
27	Контроль подтягивания в висе. Эстафета с прыжками на скамейку	1
28	Обучение технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д). Подвижная игра «Кто приземлится дальше?»	1
29	Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д). Состязание в парах с прыжками.	1
30	Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д).	1

31	Контроль техники выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д). Оценка техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м).	1
32	Основы знаний: Основные составляющие здорового образа жизни	1
33	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике поворотов на месте. Игра «Веер».	1
34	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Самокат»	1
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подвижная игра «Накаты»	1
36	Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Подвижная игра «Быстрый спуск»	1
37	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
38	Бег по дистанции до 3 км. Развитие выносливости	1
39	Совершенствование техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Горная эстафета.	1
40	Обучение технике одновременного двухшажного и бесшажного хода. Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1
41	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	1
42	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
43	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
44	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
45	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра в волейбол.	1
46	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра в волейбол.	1
47	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Учебные игры с заданиями.	1
48	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижная игра «Два мяча через сетку»	1
49	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижная игра «Два мяча через сетку»	1
50	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Подвижная игра «Два мяча через сетку»	1
51	Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещение.	1
52	Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1
53	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам.	1
54	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты, подвижные игры с мячом.	1
55	Совершенствование техники выполнения высокого старта (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м).	1
56	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). челночный бег (3х10).	1
57	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м). Челночный бег	1

	(3х10).	
58	Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Игра «Разведчики и часовые»	1
59	Совершенствование техники отталкивания в прыжке в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»	1
60	Контроль прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
61	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1
62	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
63	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м). Челночный бег (3х10).	1
64	Совершенствование техники высокого старта (20-40 м).	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 ЧАСОВ		
65	Равномерный бег (17 мин). Специальные беговые упражнения. Игра «Лапта»	1
66	Равномерный бег (18 мин). Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива - бег 2000 м. Игра «Лапта».	1
67	Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости.	1
68	Сдача контрольного норматива - кросс 2000м.	1
69	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11 ЧАСОВ		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Основные этапы развития Олимпийского движения в России. Техника различных стартов.	1
2	Основные виды спорта в программе Олимпийских игр. Техника спринтерского бега. Подвижная игра «Бег за флажками».	1
3	Основные виды спорта в программе Олимпийских игр. Сдача контрольного норматива - бег 60 м. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
4	Выдающиеся спортсмены СССР и России. Обучение технике низкого старта (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
5	Совершенствование техники низкого старта (30-40 м), бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Подвижная игра «Перебежки с выручкой»	1
6	Обучение технике отталкивания в прыжке в длину с 11-13 беговых шагов. Эстафета со скакалкой.	1
7	Совершенствование техники отталкивания в прыжке в длину с 11-13 беговых шагов, приземление. Круговая эстафета.	1
8	Влияние физкультуры на положительные качества. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
9	Ведение дневника самонаблюдения. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Народные игры «Юрта», «Липкие пеньки»	1
10	Двигательные действия и техническая подготовка. Бег (1500 м - д., 2000 м - м). Игра «Лапта».	1

11	Упражнения для оценки общего состояния. Бег (1500 м - д., 2000 м - м).	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 4 ЧАСА		
12	Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 1000 м.	1
13	Контроль техники и тактики кроссового бега на 1200 м. Спортивная игра «Лапта»	1
14	Техника и тактика кроссового бега на 1500 м. Игра «Подвижная цель»	1
15	Совершенствование техники и тактики кроссового бега на 1800 м.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ – 8 ЧАСОВ.		
16	Баскетбол. Инструктаж ТБ на занятиях баскетболом. Обучение технике ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1
17	Совершенствование техники ведения мяча с пассивным сопротивлением. Подвижная игра «Мяч с четырех сторон»	1
18	Обучение технике бросков по кольцу со штрафной линии. Учебная игра в баскетбол.	1
19	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	1
20	Обучение технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1
21	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Учебная игра в баскетбол.	1
22	Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
23	Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Подвижная игра «Залетный мяч»	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 8 ЧАСОВ		
24	Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры. Игра «Поймай меня»	1
25	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Совершенствование техники подтягивания в висе.	1
26	Техника выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки. Обучение технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д).	1
27	Контрольные тесты по О.Ф.П. Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д).	1
28	Комплексы дыхательной гимнастики. Контроль техники выполнения опорного прыжка способом «согнув ноги» (м), ноги врозь (д).	1
29	Техника выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Обучение технике кувырка назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).	1
30	Техника выполнения упражнений для формирования гибкости. Совершенствование техники кувырка назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.	1
31	Оценка техники выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.	1
32	Основы знаний: Основные составляющие здорового образа жизни	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 10 ЧАСОВ.		
33	Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1

34	Совершенствование одновременных ходов. Спуски и подъемы.	1
35	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1
36	Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом.	1
37	Совершенствование техники подъёма в гору скользящим шагом.	1
38	Обучение технике спуска с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1
39	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	1
40	Обучение технике конькового хода. Круговая эстафета	1
41	Совершенствование техники конькового хода.	1
42	Сдача контрольного норматива – лыжные гонки на 2 км (мальч), 1 км (девоч).	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ – 8 ЧАСОВ		
43	Техника безопасности при игре в волейбол. Обучение технике передачи мяча над собой во встречных колоннах. Подвижная игра «Карусель»	1
44	Обучение технике нижней прямой подачи, приема подачи. Учебная игра волейбол.	1
45	Совершенствование техники нижней прямой подачи, приема подачи. Подвижная игра «Запретное слово».	1
46	Обучение технике передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
47	Совершенствование техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
48	Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	1
49	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.	1
50	Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Эстафета волейболистов	1
ФУТБОЛ- 4 ЧАСА		
51	Инструктаж ТБ на занятиях футболом. Обучение технике ведения мяча, ударам по мячу, игре в футбол. Старты из различных положений.	1
52	Обучение технике перемещений, остановок ,поворотов и стоек, ударов в футболе. Развитие координационных способностей.	1
53	Совершенствование техники перемещений, остановок ,поворотов и стоек , ударов в футболе. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
54	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 7 ЧАСОВ		
55	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта	1
56	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
57	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	1
58	Совершенствование техники метания мяча. Контроль бега на выносливость.	1
59	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	1
60	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1

61	Совершенствование техники метания мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1
62	Подготовка к сдаче норм ГТО	1
63	Контрольный урок: сдача норм ОФП	
64	Подготовка к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 ЧАСОВ		
65	Равномерный бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.	1
66	Равномерный бег (19 мин). Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. Игра «Лапта».	1
67	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
68	Сдача контрольного норматива - кросс 2000м.	1
69	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Теория 1ч	Инструктаж ТБ. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
2	Легкая атлетика 8ч	Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 5-6р 30м	1
3		Совершенствование техники челночного бега 3х10м. Развитие общей выносливости. Техника эстафетного бега.	1
4		Сдача контрольного норматива бег 60м. Прыжки в длину с места	1
5		Сдача контрольного норматива бег 100м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
6		Сдача контрольного норматива 300м. Преодоление полосы препятствий.	1
7		Переменный бег на отрезках 200-400м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8		Сдача контрольного норматива 500м	1
9		Сдача контрольного норматива- бег 1000м Подготовка к сдаче норм ГТО	1
10	Футбол 4 ч	Основные правила игры в футбол. Развитие общей выносливости	1
11		Совершенствование техники передвижения игрока	1
12		Совершенствование координационных способностей	1
13		Обучение удару внутренней стороной стопы. Совершенствование техники ведения мяча	1
14	Спортивные	Совершенствование техники броска одной рукой от	1

	игры.	плеча в прыжке.	
15	Баскетбол 3 ч	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
16		Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции.	1
17	Теория1ч	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. Восстановительный массаж.	1
18	Гимнастика с элементами акробатики 12ч	ТБ. Комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
19		Строевая подготовка. Совершенствование акробатических упражнений. Разучить комплекс УГГ. Развитие силовых способностей –подъем переворотом силой(ю),махом(д)	1
20		Развитие силовых качеств: стойка на голове и руках (ю); стойка на лопатках (д)	1
21		Совершенствование акробатических соединений. Гимнастическая полоса препятствий.	1
22		Обучение длинному кувырку с разбега (м), кувырку назад в полушпагат (д)	1
23		Стойка на голове и руках силой - оценивание (ю). Обучение кувырку назад в стойку на руках (ю). Упражнения в равновесии (д.)	1
24		Совершенствование кувырков вперед и назад слитно. Подъем переворотом в упор махом и силой.	1
25		Совершенствование техники опорного прыжка «ноги врозь»	1
26		Совершенствование упражнений в равновесии(д). Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю).	1
27		Совершенствование техники опорных прыжков	1
28		Развитие силовых качеств. Акробатические соединения.	1
29		Круговая тренировка. Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО разгибание туловища.(1мин)	1
30	Баскетбол 3 ч	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии	1
31		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов	1
32		Контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов	1
33	Теория 1 ч	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
34	Лыжная подготовка 14 ч	Совершенствование техники одновременных ходов. Самонаблюдение и самоконтроль	1
35		Совершенствование техники попеременного	1

		двухшажного хода.	
36		Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные Прохождение дистанции 1 км	1
37		Обучение техники попеременного четырехшажного хода.	1
38		Прохождение дистанции до 2км. Совершенствование техники одновременных ходов.	1
39		Обучение техники торможения плугом. Эстафеты с передачей палок с дистанцией до 300м	1
40		Закрепление техники торможения плугом	1
41		Учет-поременного и одновременного двушажного хода. Закрепление техники ходов.	1
42		Обучение технике поворота плугом Контрольная гонка на лыжах 3 км	1
43		Эстафета с преодолением препятствий Обучение технике конькового хода	1
44		Совершенствование техники конькового хода. Круговая эстафета	1
45			
46		Совершенствование техники изученных ходов. Развитие выносливости.	1
47		Сдача контрольного норматива – лыжные гонки на 2 км (мальч), 1 км (девоч). Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
48	Волейбол 7 ч	Совершенствование техники передачи мяча сверху в прыжке в парах. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
49		Совершенствование техники передачи мяча через сетку.	1
50		Повторение техники приема мяча снизу и передачи мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
51		Обучение нападающего удара при встречных передачах	1
52		Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки	1
53		Совершенствование приема мяча с подачи	1
54		Совершенствование передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
55		ТБ. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
56	Футбол 3 ч	Совершенствование координационных способностей, ведение мяча в различных направлениях	1
57		Контрольный норматив -удары на точность по воротам из 10 попыток.	1

58		Развитие скоростно-силовых качеств. Игра мини-футбол	1
59	Легкая атлетика 11 ч	Развитие общей выносливости.	1
60		Техника челночного бега.(3х10)	1
61		Сдача контрольного норматива бег 300м	1
62		Сдача контрольного норматива бег 500м	1
63		Развитие скоростно- силовых качеств	1
64		Сдача контрольного норматива бег 60м	1
65		Преодоление полосы препятствий	1
66		Сдача контрольного норматива в 6минутном беге	1
67		Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
68		Метание мяча на дальность-оценивание Кроссовая подготовка 2000м	1
69		Сдача контрольного норматива бег 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1

