

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г. Дальнегорска**

РАССМОТРЕНО: Протокол № 4 Методического совета МОБУ «СОШ № 21». от «25» августа 2020 г.	ПРИНЯТО: Протокол № 1 Педагогического совета МОБУ «СОШ № 21» от «27» августа 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ: Приказ № 83 от «28» августа 2020 г. Директор МОБУ «СОШ № 21» _____ И.В. Ни.
--	---	---

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)
основное общее образование
для 5-9 классов
срок реализации 5 лет**

Составители: Дербин Михаил Николаевич,
Мухамеджанов Анвар Рагипович

г. Дальнегорск

2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - ФГОС основного общего образования), (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 30.12.2015 г. № 1577)
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию)
4. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «СОШ № 21»

Программа рассчитана на 105 часов в год в соответствии с учебным планом МОБУ «СОШ № 21» (3 часа в неделю);

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил ТБ и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

-- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим дня и учебной недели,

-- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ и профилактики травматизма;

-- освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при лёгких травмах.

-- обогащение опыта совместной деятельности в организации занятий физической культурой. Формирование активного отдыха и досуга.

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ; выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 класс

-- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ученик научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

-- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Ученик научится: преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и

игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

-- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

-- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Выпускник научится: характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств; сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

2. Содержание учебного предмета

5 класс

Содержание учебного курса	Характеристика видов деятельности
<u>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)</u> <u>Понятие о физической культуре</u> <u>Основные способы передвижения человека</u> История физической культуры. Олимпийские игры деятельности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физические упражнения Физические качества человека Организация и проведение пеших туристических походов. Требование ТБ и бережное отношение к природе.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц Давать характеристику основных физических качеств Туристические походы как форма отдыха, укрепления здоровья. Пешие туристические походы, их организация проведение. Знать ТБ.
Способы физкультурной деятельности (в процессе урока) Режим дня Утренняя зарядка Физкультминутки и физкультпаузы Понятие правильной осанки. Доврачебная помощь во время занятий физкультурой и спортом.	Составлять индивидуальный режим дня. Определять назначение физкультурных занятий, их роль и значение в режиме дня Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня. Руководствоваться правилами оказания помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная	Самостоятельно осваивать упражнения оздоровительной направленностью и соответствующие комплексы, подбирать

деятельность (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями функционального состояния. Выполнять упражнения лечебной физической культуры, осуществлять контроль за нагрузкой во время этих занятий.
Спортивно-оздоровительная деятельность: Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14ч) Организуя команды и приемы Акробатические упражнения Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». . Осваивать технику акробатических упражнений, акробатических комбинаций и гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений. Уметь: лазать по канату, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.
Раздел 3. Легкая атлетика (26ч) Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метание малого мяча	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 12 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.

	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых и беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Описывать технику метания мяча и осваивать её самостоятельно с предупреждением и устранением типичных ошибок.
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (28ч) Подвижные игры. Волейбол. (Игра по правилам) Баскетбол. (Игра по правилам)	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных и спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к играющим, управлять своими эмоциями Описывать технику игровых действий самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игр.
Раздел 5. Кроссовая подготовка (6часов)	Уметь: бегать в умеренном темпе 500м, 1000 м; Правильно распределять при беге на дистанцию 1500 метров силу, дыхание.
Итого 68 часов	

6 класс

Содержание учебного курса	Характеристика видов деятельности
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования к ТБ. Физическая культура(основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и ЗОЖ. . Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований ,раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Знать символику и ритуалы олимпийского движения роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Знать выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения. Понимать основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Турпоходы как форма активного отдыха, укрепления здоровья. Виды и разновидности туристических походов, их организация и проведение; требование к ТБ .Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывать понятие ЗОЖ. Определять задачи и содержание профессиональной физической подготовки, раскрывать её специфическую деятельность человека.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Организация и проведение	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Определять назначение физкультурно-оздоровительное значение в режиме дня.

самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физкультуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток. Режим дня, закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования Самонаблюдение и самоконтроль. Восстановительный массаж. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	Использовать правила подбора и составления комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительных задач. Определять дозировку температурных режимов процедур, руководствуясь правилами безопасности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки. Характеризовать основные приёмы массажа. Готовить места занятий в условиях помещения и подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Анализировать технику движений и предупреждать в процессе её освоения.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14) Организуемые команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику акробатических упражнений, акробатических комбинаций и упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических и гимнастических упражнений Уметь: лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине
Раздел 3. Легкая атлетика (26ч) Беговые упражнения	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до

Прыжковые упражнения Броски, метание малого мяча	60 м), равномерным медленным бегом до 12 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых, прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых, беговых упражнений и при выполнении бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений, бросков и метаний. Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (28 ч) Подвижные игры Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выполнять: перемещения в стойке шагом ,боком; бросок мяча и ловля со своего подбрасывания; бросок мяча одной и двумя руками; бросок мяча в парах и в движении; вести мяч правой и левой рукой по прямой и с изменением направления. Играть по упрощённым правилам. Выполнять: передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд; Выполнять: комбинации из освоенных передвижений. Играть в мини – волейбол.

Раздел 5. Кроссовая подготовка (6 ч)	Уметь : бегать в равномерном темпе 1000 метров; правильно распределять силу и дыхание при беге на дистанцию 1500 метров; кроссе 2000м .
Итого (68 часов)	

7 класс

<i>Содержание учебного курса</i>	<i>Характеристика видов деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования к ТБ. Физическая культура(основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и ЗОЖ. . Правила ТБ при занятиях физической культурой.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований, раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Знать символику и ритуалы олимпийского движения роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Знать выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения. Понимать основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Турпоходы как форма активного отдыха, укрепления здоровья. Виды и разновидности туристических походов, их организация и проведение; требование к ТБ. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывать понятие ЗОЖ. Определять задачи и содержание профессиональной физической подготовки, раскрывать её специфическую деятельность человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физкультуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток. Режим дня, закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования Самонаблюдение и самоконтроль. Восстановительный массаж. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Определять назначение физкультурно-оздоровительное значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительных задач. Определять дозировку температурных режимом процедур, руководствуясь правилами безопасности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки. Характеризовать основные приёмы массажа. Готовить места занятий в условиях помещения и подбирать одежду и обувь в соответствии погодным условиям. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Анализировать технику движений и предупреждать в процессе её освоения.
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч) Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера	Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Уметь выполнять кувырок вперёд в группировке в стойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно: мальчики «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат: девочки. Прыжок согнув ноги 9мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

	упр. На осанку; упр. На укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.
Раздел 3. Легкая атлетика (26 ч) Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метание малого мяча Упр. прикладного характера	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 - 60 м), равномерным медленным бегом от 10 до 12 мин. Челночный бег 3х 10 м. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых, прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений.. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Уметь: выполнять прыжки со скакалкой; через препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых, беговых упражнений и при выполнении бросков и метаний. Метать на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений, бросков и метаний. Уметь: выполнять всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 мин, эстафетный бег, старты из различных положений.
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (28 ч) Подвижные игры Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (игры по правилам)	Уметь: выполнять специальные передвижения в стойке баскетболиста, волейболиста; ловить и передавать мяч от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления ; при встречном движении; с отскока от пола. Вести мяч в низкой , средне и высокой стойке на месте, в движении и с изменением направления. Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли); штрафной бросок; комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча, нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков. Играть по упрощённым правилам. Уметь выполнять передачи мяча в волейболе сверху, снизу над собой в парах в движении, у стены; прямую нижнюю подачу. Играть в пионербол; в волейбол по упрощённым правилам.. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения

	подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Раздел 5.Кроссовая подготовка (6ч)	Уметь бегать в равномерном темпе 1000 м. Правильно распределять при беге на дистанцию 1500 метров,; кроссе 2 км.
Итого (68 часов)	

8 класс

<i>Содержание учебного курса</i>	<i>Характеристика видов деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования к ТБ. Физическая культура(основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её показатели. Спортивная подготовка.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований, раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Знать символику и ритуалы олимпийского движения роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Знать выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения. Понимать основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Турпоходы как форма активного отдыха, укрепления здоровья. Виды и разновидности туристических походов, их организация и проведение; требование к ТБ. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения

Здоровье и ЗОЖ. . Правила ТБ при занятиях физической культурой.	правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывать понятие ЗОЖ. Определять задачи и содержание профессиональной физической подготовки, раскрывать её специфическую деятельность человека.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физкультуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток. Режим дня, закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования Самонаблюдение и самоконтроль. Восстановительный массаж. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Определять назначение физкультурно-оздоровительное значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительных задач. Определять дозировку температурных режимом процедур, руководствуясь правилами безопасности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки. Характеризовать основные приёмы массажа. Готовить места занятий в условиях помещения и подбирать одежду и обувь в соответствии погодным условиям. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Анализировать технику движений и предупреждать в процессе её освоения.
Физическое совершенствование <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i> Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч) Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и	Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением

комбинации. Опорные прыжки Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера	длины шага. Уметь выполнять кувырок вперёд в группировке в стойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно: мальчики «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат: девочки. Прыжок согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упр. На осанку; упр. На укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.
Раздел 3. Легкая атлетика (26 ч) Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метание малого мяча Упр. прикладного характера	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 - 60 м), равномерным медленным бегом от 10 до 12 мин. Челночный бег 3х 10 м. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых, прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений.. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Уметь: выполнять прыжки со скакалкой; через препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых, беговых упражнений и при выполнении бросков и метаний. Метать на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений, бросков и метаний. Уметь: выполнять всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 мин, эстафетный бег, старты из различных положений.
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (28 ч) Подвижные игры Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (игры по правилам)	Уметь: выполнять специальные передвижения в стойке баскетболиста, волейболиста; ловить и передавать мяч от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления ; при встречном движении; с отскока от пола. Вести мяч в низкой , средне и высокой стойке на месте, в движении и с изменением направления. Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении

	(после ведения и ловли); штрафной бросок; комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча, нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков. Играть по упрощённым правилам. Уметь выполнять передачи мяча в волейболе сверху, снизу над собой в парах в движении, у стены; прямую нижнюю подачу. Играть в пионербол; в волейбол по упрощённым правилам.. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Раздел 5.Кроссовая подготовка (6 ч)	Уметь бегать в равномерном темпе 1000 м. Правильно распределять при беге на дистанцию 1500 метров,; кроссе 2 км.
Итого (68 часов)	

9 класс

<i>Содержание учебного курса</i>	<i>Характеристика видов деятельности</i>
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры. Раскрывать содержание и правила соревнований, раскрывать причины возникновения олимпийского движения. Знать символику и ритуалы олимпийского движения роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Знать выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Знать краткую характеристику видов спорта,

обществе. Организация и проведение пеших турпоходов. Требования к ТБ. Физическая культура(основные понятия)Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и ЗОЖ. . Правила ТБ при занятиях физической культурой.	входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения. Понимать основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Турпоходы как форма активного отдыха, укрепления здоровья. Виды и разновидности туристических походов, их организация и проведение; требование к ТБ. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Раскрывать связь физической культуры с общей культурой Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Раскрывать понятие ЗОЖ. Определять задачи и содержание профессиональной физической подготовки, раскрывать её специфическую деятельность человека.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физкультуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток. Режим дня, закаливание. Правила безопасности и гигиенические требования Самонаблюдение и самоконтроль. Восстановительный массаж. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Определять назначение физкультурно-оздоровительное значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительных задач. Определять дозировку температурных режимом процедур, руководствуясь правилами безопасности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Контроль правильности осанки. Характеризовать основные приёмы массажа. Готовить места занятий в условиях помещения и подбирать одежду и обувь в соответствии погодным условиям. Выявлять факторы нарушения ТБ и своевременно их устранять. Анализировать технику движений и предупреждать в процессе её освоения.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока) Оздоровительные формы занятий Развитие физических качеств Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осуществлять контроль за физической нагрузкой.
Спортивно-оздоровительная деятельность Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (14 ч) Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки Снарядная гимнастика Гимнастические упражнения прикладного характера	Перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Уметь выполнять кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках; стойку на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно: мальчики «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат: девочки. Прыжок согнув ноги 9мальчики); прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упр. На осанку; упр. На укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.
Раздел 3. Легкая атлетика (26 ч) Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски, метание малого мяча Упр. прикладного характера	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 - 100 м), равномерным медленным бегом от 10 до 12 мин. Челночный бег 3х 10 м. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых, прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых и прыжковых упражнений.. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых, прыжковых упражнений. Уметь: выполнять прыжки со скакалкой; через препятствия. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых, беговых упражнений и при выполнении бросков и метаний. Метать на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых

	упражнений, бросков и метаний. Уметь: выполнять всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 мин, эстафетный бег, старты из различных положений.
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры (28 ч) Подвижные игры Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (игры по правилам)	Уметь: выполнять специальные передвижения в стойке баскетболиста, волейболиста; ловить и передавать мяч от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления ; при встречном движении; с отскока от пола. Вести мяч в низкой , средне и высокой стойке на месте, в движении и с изменением направления. Выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и ловли); штрафной бросок; комбинации из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча, нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков. Играть по упрощённым правилам. Уметь выполнять передачи мяча в волейболе сверху, снизу над собой в парах в движении, у стены; прямую нижнюю подачу. Играть в волейбол по упрощённым правилам.. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Раздел 5.Кроссовая подготовка (6 ч)	Уметь бегать в равномерном темпе 1000 м. Правильно распределять дыхание и выносливость при беге на дистанцию 2000 метров (девочки и юноши); кроссе 2 км.(девочки); 3 км (юноши)
Итого (68 часов)	

3. Тематическое планирование (5 класс)

№	Перечень разделов, тем	Количеств часов	Дата	
			По плану	По факту
	Раздел № 1. Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Вводный урок. ТБ. Спринтерский бег, бег 60 метров	1ч		
2	Стартовый разгон. Бег на дистанцию 60 метров. Метание мяча.	1ч		
3	Метание мяча в даль 150 гр. Прыжки в длину с разбега	1 ч		
4	Бег 60 м. Сдача контрольного норматива	1 ч		
5	. Прыжки в длину с разбега. Обучение	1 ч		
6	Метание мяча в даль 150 гр. Сдача контрольного норматива	1 ч		
7	Прыжки в длину с разбега. П/и «Лапта»	1 ч		
8	Бег 2000 метров (без учёта времени). П/игра «Перестрелка»	1 ч		
9	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива. П/игра «Салки»	1 ч		
10	Кросс 1500 м. Сдача контрольного норматива	1 ч		
		Раздел № 2	Баскетбол 8	часов
11	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча со своего подбрасывания. Ведение мяча шагом и бегом	1 ч		
12	Передача и ловля мяча. Ведение мяча	1 ч		
13	Зачёт. Ведение мяча. Передача мяча	1 ч		
14	Бросок мяча одной рукой с места и в движении	1 ч		
15	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости	1 ч		
16	Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра	1 ч		

17	Учебная игра по упрощённым правилам. Тактика защиты. Тактика нападения	1 ч		
18	Зачёт. Игра в баскетбол	1 ч		
		Раздел № 3	Гимнастика	14 часов
19	ТБ. Акробатика. Висы и упоры. Упр. на перекладине	1 ч		
20	Строевые упр. Кувырок вперёд (назад) в группировке	1 ч		
21	Зачёт. Кувырок вперёд, назад.	1 ч		
22	Зачёт. Стойка на лопатках, перекал вперёд в упор присев (мальчики)	1 ч		
23	Упр. в равновесии. Висы в упоре (дев)	1 ч		
24	Упр. в равновесии. Висы в упоре (дев); (мал). Упр. на перекладине	1 ч		
25	Зачёт. Упр. в равновесии	1 ч		
26	ОРУ. Опорный прыжок способом «Вскок, упор, присев»	1 ч		
27	ОРУ. Опорный прыжок. Упр. Лазание и перелазание	1 ч		
28	Упр. со скакалкой. Опорный прыжок	1 ч		
29	Лазание по шесту. П/игра «Ловишки»	1 ч		
30	Зачет. Опорный прыжок	1 ч		
31	Упр. на развитие выносливости. Лазание по шесту	1 ч		
32	Зачёт. Лазание по шесту	1 ч		
		Раздел № 4	Пионербол	10 часов
33	ТБ. Обучение технике перемещений. Эстафеты. Бросок и ловля мяча	1 ч		
34	Закрепление техники перемещений. Броски мяча	1 ч		
35	Броски мяча двумя руками из – за головы, правой , левой рукой (в парах)	1 ч		
36	Бросок мяча через волейбольную сетку с разбега, ловля мяча	1 ч		
37	Закрепление техники броска и ловли мяча	1 ч		
38	Обучение технике броска с	1 ч		

	лицевой линии (подача)			
39	Отработка техники броска – подачи. Обучение тактики защитных действий .Игра в «Пионербол»	1 ч		
40	Зачёт. Бросок- подача. Тактика нападения.	1 ч		
41	Урок – соревнование по броскам и ловле мяча. Зачёт	1 ч		
42	Учебная игра в пионербол	1 ч		
		Раздел № 5	Волейбол	10 часов
43	ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху, снизу двумя руками	1 ч		
44	Перемещения в стойке. Передача мяча сверху, снизу.	1 ч		
45	Прыжки со скакалкой. Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками	1 ч		
46	Отработка передачи мяча через сетку. Обучение техники приёма мяча с низу	1 ч		
47	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1 ч		
48	Передача мяча сверху в парах. Подача	1 ч		
49	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
50	Нижняя прямая подача. Тактика защиты. Учебная игра в волейбол	1 ч		
51	Зачёт. Нижняя прямая подача. Тактика защиты. Уч. игра	1 ч		
52	Учебная игра в мини - волейбол	1 ч		
		Раздел № 6	Кроссовая	подготовка 6 часов
53	ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 ч		
54	Равномерный бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление. препятствий	1ч		
55	Бег по пересечённой местности до 15 мин .П/игра «Невод»	1 ч		
56	Бег в умеренном темпе до 16 мин	1 ч		

	П/игра «Перестрелка!			
57	Зачёт. Бег 2000 метров (без учёта времени)	1 ч		
58	Бег в умеренном темпе до 17 мин П/игра «Лапта»	1 ч		
59	Зачёт. Кросс 1,5 км. Спортивные игры: Футбол, Пионербол.	1 ч		
		Лёгкая	атлетика 10	часов
60	ТБ. Прыжки в высоту способом «Перешагивания». Подтягивание	1 ч		
61	Прыжки в высоту. Тест на гибкость	1 ч		
62	Зачёт. Прыжки в высоту с разбега	1 ч		
63	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Метание мяча 150 гр.	1 ч		
64	Зачёт. Бег на дистанцию 60 метров. Спринтерский бег. Метание мяча в даль.	1 ч		
65	Прыжок в длину с разбега	1 ч		
66	Зачёт. Метание мяча в даль	1 ч		
67	Прыжок в длину. Эстафетный бег	1 ч		
68	Зачёт. Прыжок в длину с разбега	1 ч		

(6 класс)

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Раздел № 1. Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Вводный урок. ТБ. Спринтерский бег, бег 60 метров	1ч		
2	Стартовый разгон ..Бег 60 метров. Метание мяча в даль	1ч		
3	Метание мяча в даль 150 гр. Прыжки в длину с разбега (обучение)	1 ч		
4	Бег на дистанцию 60 метров. Сдача контрольного норматива	1 ч		
5	Прыжки в длину. Отработка .техники прыжка	1 ч		
6	Зачёт. Метание мяча	1 ч		
7	Прыжки в длину с разбега (закрепление)	1 ч		

8	Бег на дистанцию 2000 метров (без учёта времени)	1 ч		
9	Зачёт. Прыжки в длину. П/игра «Салки»	1 ч		
10	Кросс 1,5 км. Сдача контрольного норматива	1 ч		
		Раздел № 2	Баскетбол 8	часов
11	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча со своего подбрасывания	1 ч		
12	Стойки и перемещения. Ведение мяча шагом и бегом	1 ч		
13	Передача и ловля мяча. Ведение мяча	1 ч		
14	Зачёт. Ведение мяча. Передача мяча	1 ч		
15	Бросок мяча одной рукой с места и в движении	1 ч		
16	Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол	1 ч		
17	Учебная игра по упрощённым правилам. Тактика защиты	1 ч		
18	Зачёт. Игра в баскетбол	1 ч		
		Раздел № 3	Гимнастика	14 часов
19	ТБ. Акробатика. Висы и упоры	1 ч		
20	Висы и упоры. Упр. на перекладине	1 ч		
21	Строевые упр. Кувырок вперёд (назад) в группировке	1 ч		
22	Зачёт. Кувырок вперёд, назад.	1 ч		
23	Зачёт. Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев (мальчики)	1 ч		
24	Упр. в равновесии. Висы в упоре (дев, мал)	1 ч		
25	Зачёт. Висы и упоры (мал, дев)	1 ч		
26	ОРУ. Опорный прыжок способом «Вскок, упор, присев»	1 ч		
27	Упр. для развития прыгучести. Опорный прыжок	1 ч		
28	ОРУ. Опорный прыжок	1 ч		

29	Зачёт. Опорный прыжок	1 ч		
30	Лазанье и перелазание .Лазание по шесту (обучение). Игра в «Пионербол»	1 ч		
31	Упр. на выносливость. .Лазание по шесту	1 ч		
32	Зачёт. Лазание по шесту	1 ч		
		Раздел № 4	Пионербол	10 часов
33	ТБ. Обучение технике перемещений. Эстафеты	1 ч		
34	Бросок и ловля мяча. перемещения	1 ч		
35	Закрепление техники перемещений. Броски мяча	1 ч		
36	Броски мяча двумя руками из – за головы , правой, левой рукой	1 ч		
37	Урок – соревнование по броскам и ловле мяча. Зачёт	1 ч		
38	Обучение технике броска с лицевой линии (подача).	1 ч		
39	Отработка техники броска – подачи. Обучение тактики защитных действий	1 ч		
40	Закрепление техники броска – подачи. Тактика защитных действий	1 ч		
41	Зачёт. Бросок- подача	1 ч		
42	Учебная игра в пионербол	1 ч		
		Раздел № 5	Волейбол	10 часов
43	ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками	1 ч		
44	Передача мяча сверху. Приём снизу двумя руками.	1 ч		
45	Передача мяча сверху, снизу. Перемещения в стойке	1 ч		
46	Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками	1 ч		
47	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	1 ч		
48	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол с	1 ч		

	элементами волейбола			
49	Отработка передачи мяча снизу двумя руками. через сетку. Подача нижняя прямая	1 ч		
50	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
51	Зачёт. Нижняя прямая подача. Тактика защиты. Учебная игра в волейбол с элементами волейбола	1 ч		
52	Учебная игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 6	Кроссовая	подготовка 6 часов
53	ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 ч		
54	Равномерный бег по пересечённой местности до 12 мин. Преод. препятствий	1ч		
55	Бег по пересечённой местности до 15 мин .П/игра «Невод»	1 ч		
56	Бег в умеренном темпе до 16 мин П/игра «Перестрелка!	1 ч		
57	Зачёт. Бег 2000 метров (без учёта времени)	1 ч		
58	Бег по разному грунту До 18 мин. П/игра «Салки»	1 ч		
		Лёгкая	атлетика 10	часов
59	ТБ. Прыжки в высоту способом «Перешагивания» Подтягивание	1 ч		
60	Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой (тест)	1 ч		
61	Зачёт. Прыжки в высоту с разбега	1 ч		
62	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег на дистанцию 60 метров	1 ч		
63	Зачёт. Бег на дистанцию 60 м. Метание мяча 150 гр (отработка техники)	1 ч		
64	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1 ч		
65	Зачёт .Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1 ч		

	(отработка техники)			
66	Прыжок в длину с разбега	1 ч		
67	Зачёт. Прыжок в длину с разбега	1 ч		
68	Зачёт. Бег 1500 метров. П/игра «Вызов номеров»	1 ч		

(7 класс)

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Раздел № 1. Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Вводный урок. ТБ. Спринтерский бег, ускорение до 30 метров	1ч		
2	Стартовый разбег. Бег на дистанцию 60 метров. Метание мяча в даль150 гр.	1ч		
3	Метание мяча (отработка техники метания). П/игра «Лапта»	1 ч		
4	Метание мяча. Сдача контрольного норматива	1 ч		
5	Прыжки в длину с разбега. Игра – соревнование «Кто дальше прыгнет»	1 ч		
6	Прыжки в длину с разбега (отработка техники прыжка). П/и «Лапта»	1 ч		
7	Зачёт. Прыжки в длину с разбега	1 ч		
8	Зачёт. Кросс2000 метров. Игры: Футбол, волейбол	1 ч		
9	Челночный бег 3х10. П/игра «Перестрелка»	1 ч		
10	Зачёт. Бег на дистанцию 1500 метров. П/игры по выбору	1 ч		
		Раздел № 2	Баскетбол 8	часов
11	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча со своего подбрасывания	1 ч		
12	Стойки и перемещения. Ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления,	1 ч		

	скорости			
13	Передача и ловля мяча. Ведение мяча	1 ч		
14	Зачёт. Ведение мяча. Передача мяча. Штрафной бросок	1 ч		
15	Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Штрафной бросок Вырывание и выбивание мяча	1 ч		
16	Учебная игра. Тактика нападения. Тактика защиты	1 ч		
17	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости. Игра по упрощённым правилам.	1 ч		
18	Зачёт. Тактика защиты. Игра в мини- баскетбол	1 ч		
		Раздел № 3	Гимнастика	14 часов
19	ТБ. Акробатика. Висы и упоры	1 ч		
20	Висы и упоры. Упр. на перекладине .Акробатические упр.	1 ч		
21	Строевые упр.Кувырок вперёд (назад) в группировке, переходящий в «Ласточку»	1 ч		
22	Зачёт. Кувырок вперёд, назад. Упр. «Ласточка»	1 ч		
23	Зачёт. Стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев (мальчики)	1 ч		
24	Упр. в равновесии. Подтягивание из виса лёжа (дев); из виса стоя (мал). П\игра «Невод»	1 ч		
25	Зачёт. Упр. в равновесии .Висы и упоры (упр. на перекладине)	1 ч		
26	Строевые упр. Опорный прыжок (обучение). «Перестрелка»	1 ч		
27	ОРУ. Опорный прыжок способом «Согнув ноги»(мал), «Ноги врозь (дев). (отработка техники прыжка)	1 ч		
28	Прыжки со скакалкой, тест. Опорный прыжок. П/игра «Салки»	1 ч		
29	Зачёт. Опорный прыжок. Игра в баскетбол	1 ч		

30	Упр. на выносливость. Лазание по шесту. Игра в волейбол с элементами волейбола	1 ч		
31	Лазание по шесту (отработка техники лазания). Игра «Два мяча»	1 ч		
32	Зачёт. Лазание по шесту. Игра «Два мяча»	1 ч		
		Раздел № 4	Волейбол	10 часов
33	ТБ. Технике перемещений. Стойка игрока, эстафеты	1 ч		
34	Бросок и ловля мяча. Закрепление техники перемещений	1 ч		
35	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками	1 ч		
36	Передача мяча сверху двумя руками через сетку (в парах)	1 ч		
37	Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками. Игра в волейбол с элементами волейбола	1 ч		
38	Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1 ч		
39	Зачёт. Приём мяча двумя руками. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1 ч		
40	Отработка техники нижней прямой подачи.. Игра в волейбол	1 ч		
41	Зачёт. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	1 ч		
42	Учебная игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 5	Волейбол	10 часов
43	ТБ. Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками	1 ч		
44	Закрепление техники передачи мяча сверху. Перемещения в стойке	1 ч		
45	Прыжки со скакалкой. Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками	1 ч		
46	Приёма мяча с низу. Игра в волейбол	1 ч		

47	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
48	Подача. Тактика защиты. Игра в волейбол	1 ч		
49	Обучение игре в защите. Игра в волейбол	1 ч		
50	Зачёт. Нижняя прямая подача.	1 ч		
51	Тактика игры в нападении. Игра в волейбол	1 ч		
52	Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 6	Кроссовая	подготовка 6 часов
53	ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 ч		
54	Равномерный бег по пересечённой местности до 12 мин. Преод. препятствий	1ч		
55	Бег по пересечённой местности до 15 мин .П/игра «Невод»	1 ч		
56	Бег в умеренном темпе до 16 мин П/игра «Перестрелка!	1 ч		
57	Бег в умеренном темпе до 17 мин П/игра «Лапта»	1 ч		
58	Зачёт. Бег 2000 метров (без учёта времени)	1 ч		
		1 ч		
		Лёгкая	атлетика 10	Часов
59	ТБ. Прыжки в высоту. Подтягивание	1 ч		
60	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания». Прыжки со скакалкой	1 ч		
61	Зачёт. Прыжки в высоту с разбега	1 ч		
62	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 метров	1 ч		
63	Зачёт. Бег на дистанцию 60 метров. Метание мяча в даль. П/игра «Лапта»	1 ч		
64	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Кто дальше»	1 ч		
65	Зачёт. Метание мяча П/игра	1 ч		

	«Лапта»			
66	Прыжок в длину. Эстафетный бег	1 ч		
67	Зачёт. Прыжок в длину с разбега. П/игра»Пекарь»	1 ч		
68	Зачёт. Бег 1500 метров. П/игра «Разведчики и часовые»	1 ч		

(8 класс)

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Раздел № 1. Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Вводный урок. ТБ. Спринтерский бег. Бег по пересечённой местности до 12 минут.	1ч		
2	Стартовый разгон. Бег 60 метров. Метание мяча в даль 150 гр.	1ч		
3	Беговые упр. Бег с ускорением до 60 метров. Метание мяча. П/игра «Лапта»	1 ч		
4	Зачёт. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1 ч		
5	Зачёт. Метание мяча в даль 150 гр. Прыжковые упр. Игра в волейбол.	1 ч		
6	Прыжки в длину с разбега (отработка техники прыжка)	1 ч		
7	Зачёт. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Пекарь»	1 ч		
8	Зачёт. Кросс 2 км (дев), 3 км (юн).. Спортивные игры: Футбол, волейбол.	1 ч		
9	Челночный бег 3x10. П/игра «Перестрелка»	1 ч		
10	Зачёт. Бег на дистанцию 2000 метров. П/игра Лапта»	1 ч		
		Раздел № 2	Баскетбол 8	часов
11	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча со своего подбрасывания	1 ч		
12	Стойки и перемещения. Ведение	1 ч		

	мяча шагом и бегом, с изменением направления			
13	Передача и ловля мяча. Ведение мяча	1 ч		
14	Зачёт. Ведение мяча. Передача мяча. Штрафной бросок	1 ч		
15	Бросок мяча одной рукой с места и в движении	1 ч		
16	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча с изменением скорости	1 ч		
17	Учебная игра. Тактика нападения. Тактика защиты Штрафной бросок.	1 ч		
18	Зачёт. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1 ч		
		Раздел № 3	Гимнастика	14 часов
19	ТБ. Строевые упр. Акробатика. Висы и упоры	1 ч		
20	Висы и упоры. Упр. на перекладине	1 ч		
21	Строевые упр. Кувырок вперёд (назад) в группировке	1 ч		
22	Зачёт. Кувырок вперёд, назад переходящий в «ласточку.».	1 ч		
23	Зачёт. Стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев (мальчики)	1 ч		
24	Упр. в равновесии .Висы и упоры (упр. на перекладине)	1 ч		
25	Зачёт. Упр. в равновесии (дев). Прыжки со скакалкой.	1 ч		
26	Строевые упр. Опорный прыжок способом «Согнув ноги» (мал), «Ноги врозь» (дев).	1 ч		
27	Зачет. Прыжки со скакалкой. П/ игра «Два мяча»	1 ч		
28	Отработка техники опорного прыжка. Игра в волейбол	1 ч		
29	Зачёт. Опорный прыжок. Упр. на пресс	1 ч		
30	Упр. Лазание и перелазание. Лазание по шесту.	1 ч		
31	Отработка техники лазания по шесту.	1 ч		

32	Зачёт. Лазание по шесту	1 ч		
		Раздел № 4	Волейбол	10 часов
33	ТБ. Технике перемещений. Стойка игрока, эстафеты	1 ч		
34	Передача мяча сверху двумя руками. Перемещения в стойке	1 ч		
35	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прыжки со скакалкой	1 ч		
36	Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1 ч		
37	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1 ч		
38	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача (отработка техники подачи). Игра в волейбол	1 ч		
39	Зачёт. Приём мяча снизу. Игра в волейбол	1 ч		
40	Подача нижняя прямая. Учебная игра волейбол	1 ч		
41	Зачёт. подача нижняя прямая.	1 ч		
42	Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 5	Волейбол	10 часов
43	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча в движении.	1 ч		
44	Передача мяча сверху. Перемещения	1 ч		
45	Передача мяча сверху. Перемещения в стойке	1 ч		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах. , через сетку	1 ч		
47	Отработка передачи мяча через сетку. Обучение техники приёма мяча с низу	1 ч		
48	Обучение техники верхней прямой подачи	1 ч		
49	Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
50	Подача верхняя прямая (отработка техники)	1 ч		

51	Тактика защиты. Игра в волейбол	1 ч		
52	Зачёт. Верхняя прямая подача. Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 6	Кроссовая	подготовка 6 часов
53	ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 ч		
54	Равномерный бег по пересечённой местности до 12 мин. Преодоление. препятствий	1ч		
55	Бег по пересечённой местности до 15 мин .П/игра «Невод»	1 ч		
56	Бег в умеренном темпе до 16 мин П/игра «Перестрелка!	1 ч		
57	Бег в умеренном темпе до 17 мин П/игра «Лапта»	1 ч		
58	Зачёт. Бег 2000 метров (без учёта времени)	1 ч		
		Лёгкая	атлетика 10	Часов
59	ТБ. Прыжки в высоту способом «Перешагивания». Подтягивание	1 ч		
60	Прыжки в высоту. Тест на гибкость	1 ч		
61	Зачёт. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивания»	1 ч		
62	Спринтерский бег. Эстафетный бег до 60 метров.	1 ч		
63	Зачёт. Бег на дистанцию 60 метров	1 ч		
64	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега	1 ч		
65	Зачёт. Метание мяча в даль.	1 ч		
66	Прыжок в длину. Эстафетный бег	1 ч		
67	Зачёт. Прыжок в длину. Эстафетный бег	1 ч		
68	Зачёт. Бег 1500 метров. П/игра «Разведчики и часовые»	1 ч		

(9 класс)

№	Перечень разделов, тем	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
	Раздел № 1. Лёгкая атлетика 10 часов			
1	Вводный урок. ТБ. Спринтерский бег	1ч		
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением до 60 метров. Метание мяча в даль	1ч		
3	Бег 60 м. Учёт. Метание мяча.	1 ч		
4	Метание мяча в даль 150 гр. П/игра Лапта». Прыжки в длину.	1 ч		
5	Зачёт. Метание мяча в даль. П/игра «Салки»	1 ч		
6	Прыжковые упр. Прыжки в длину с разбега.	1 ч		
7	Упр. На развитие скорости. Эстафетный бег. Футбол	1 ч		
8	Зачёт. Прыжки в длину с разбега (отработка техники прыжка)	1 ч		
9	Челночный бег 3х10. Игра «Перестрелка»	1 ч		
10	Зачёт. Кросс 2 км (девушки); 3 км (юноши) на время.	1 ч		
		Раздел № 2	Баскетбол 8	часов
11	ТБ. Стойки и перемещения. Ловля мяча со своего подбрасывания	1 ч		
12	Стойки и перемещения. Ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления	1 ч		
13	Передача и ловля мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1 ч		
14	Зачёт. Ведение мяча с изменением направления и скорости. . Штрафной бросок	1 ч		
15	Бросок мяча одной рукой с места и в движении. Штрафной бросок	1 ч		
16	Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра в баскетбол	1 ч		

17	Зачёт. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Отработка тактики нападения, тактики защиты	1 ч		
18	Учебная игра в баскетбол	1 ч		
		Раздел № 3	Гимнастика	14 часов
19	ТБ. Акробатика. Висы и упоры	1 ч		
20	Строевые упр. Висы и упоры. Упр. на перекладине	1 ч		
21	Строевые упр. Кувырок вперёд (назад) в группировке переходящий в «мостик»	1 ч		
22	Зачёт. Комбинация акробатических упражнений (дев)	1 ч		
23	Зачёт. Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев (мальчики)	1 ч		
24	. Висы и упоры (упр. на перекладине). Подтягивание.	1 ч		
25	Зачёт. Подтягивание (юн). Прыжки со скакалкой	1 ч		
26	Упр. на пресс. Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
27	Зачёт. Висы и упоры (мал)	1 ч		
28	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (юн), «Ноги врозь» (дев). Игра в баскетбол	1 ч		
29	Зачёт. Упр. на пресс, Подъём туловища из положения лёжа	1 ч		
30	ОРУ. Прыжковые упр. Опорный прыжок. Лазание по шесту	1 ч		
31	Зачёт. Опорный прыжок	1 ч		
32	Зачёт. Лазание по шесту способом «Ноги врозь» (юн)	1 ч		
		Раздел № 4	Волейбол	10 часов
33	ТБ. Техника перемещений. Стойка игрока, эстафеты с мячом.	1 ч		
34	Передача мяча сверху двумя руками у стены. Перемещения	1 ч		
35	Закрепление техники перемещений. Передача мяча сверху. Перемещения в стойке	1 ч		
36	Передача мяча сверху двумя	1 ч		

	руками в парах. Упр. На развитие силы			
37	ОРУ. Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками	1 ч		
38	Уро – игра в волейбол	1 ч		
39	Передача мяча сверху и снизу в парах. Подача верхняя прямая	1 ч		
40	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
41	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	1 ч		
42	Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 5	Волейбол	10 часов
43	ТБ. Стойки и перемещения. Прыжки со скакалкой	1 ч		
44	Передача мяча сверху двумя руками над собой в движении.	1 ч		
45	Передача мяча сверху. Перемещения в стойке	1 ч		
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прыжки со скакалкой	1 ч		
47	Зачёт. Передача мяча сверху двумя руками над собой, перемещения в стойке	1 ч		
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой, в движении. Подача верхняя прямая	1 ч		
49	Отработка техники подачи верхней прямой. Игра в волейбол	1 ч		
50	Зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. Тактика нападения. Игра в волейбол	1 ч		
52	Зачёт. Подача верхняя прямая. Учебная игра. Тактика нападения и защиты	1 ч		
52	Тактика игры в защите и в нападении. Двусторонняя игра в волейбол	1 ч		
		Раздел № 6	Кроссовая	подготовка 6 часов

53	ТБ. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1 ч		
54	Равномерный бег по пересечённой местности до 15 мин. Преодоление препятствий	1ч		
55	Бег по пересечённой местности до 17 мин .П/игра «Невод»	1 ч		
56	Бег в умеренном темпе до 20 мин Двусторонняя игра в футбол	1 ч		
57	Бег по разному грунту До 18 мин. П/игра «Салки»	1 ч		
58	Зачёт. Кросс 2 км (девушки); 3 км (юноши). Игра «Салки»	1 ч		
		Лёгкая	атлетика 10	Часов
59	ТБ. Прыжки в высоту способом «Перешагивания» Подтягивание (юн).	1 ч		
60	Прыжки в высоту. Тест на гибкость. Прыжки со скакалкой (дев). П/играм «Лапта»	1 ч		
61	Зачёт. Прыжки в высоту с разбега. Игра в Футбол	1 ч		
62	Спринтерский бег. Эстафетный бег до 60 метров. Метание мяча	1 ч		
63	Зачёт. Бег на дистанцию 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Игра – соревнование «Кто дальше прыгнет»	1 ч		
64	. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в даль 150 гр.	1 ч		
65	Зачёт Метание мяча. Челночный бег 5х10. Игры по выбору	1 ч		
66	Прыжок в длину. Эстафетный бег	1 ч		
67	Зачёт. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Лапта»	1 ч		
68	Зачёт. Бег 2000 метров. П/игра «Разведчики и часовые»	1 ч		