

Приложение №18  
к Основной общеобразовательной программе  
основного общего образования, утвержденной  
приказом №195 от 30.08.2018

## Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура  
5-9 классы

## Содержание

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета .....	12
3. Тематическое планирование .....	20

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к личностным и метапредметным результатам в соответствии с ФГОС ООО	Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p><b>Личностные результаты</b>            Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;            Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;            Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;            Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;            участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и</p>	<p><b>Личностные результаты</b>  <i>В рамках когнитивного компонента будут сформированы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;</li> <li>• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях. В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:</li> <li>• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;</li> <li>• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;</li> <li>• уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;</li> <li>• уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;</li> <li>• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;</li> <li>• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;</li> <li>• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</li> </ul> <p><b>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);</li> <li>• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</li> <li>• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;</li> <li>• готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах</li> </ul>

<p>экономических особенностей;          Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;          Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;          Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;          Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;          Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;          Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.</p> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;          Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;          Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;          Умение оценивать правильность выполнения</p>	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;</li> <li>• устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;</li> <li>• готовность к выбору профильного образования. Выпускник получит возможность для формирования:</li> <li>• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;</li> <li>• готовности к самообразованию и самовоспитанию;</li> <li>• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;</li> <li>• компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;</li> <li>• морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;</li> <li>• эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия. Выпускник получит возможность научиться:</li> <li>• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;</li> <li>• построению жизненных планов во временной перспективе;</li> <li>• при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</li> <li>• выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;</li> <li>• основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</li> <li>• осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;</li> <li>• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;</li> <li>• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной</li> </ul>
---	---

учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные результаты.**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к

деятельности;

- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в

<p>расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского</p>	<p><i>форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи. Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;</i></li> <li>• <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></li> <li>• <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>• <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</i></li> <li>• <i>брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);</i></li> <li>• <i>оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;</i></li> <li>• <i>осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;</i></li> <li>• <i>в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i></li> <li>• <i>вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;</i></li> <li>• <i>следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;</i></li> <li>• <i>устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;</i></li> <li>• <i>в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.</i></li> </ul> <p><b>Познавательные универсальные учебные</b></p>
---	---

физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**действия Выпускник научится:**

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
  - самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
  - выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
  - организовывать исследование с целью проверки гипотез;
  - делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.
- Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности Выпускник научится:
- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
  - выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
  - распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
  - использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
  - использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы».

эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;

- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;

- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания. Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;

- использовать догадку, озарение, интуицию;

- использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;

- использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;

- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;

- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;

- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

#### **Предметные результаты.**

##### **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 (в т.ч. с использованием ВФСК ГТО), 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 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,

	<p>обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</li><li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li><li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li><li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li><li>• выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО.</li></ul>
--	---

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского.

В его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивно и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика её нарушений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), и их

значение для профилактики утомления в условиях и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Банные процедуры, их роль и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определения режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; концентрирования содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и т.д.).

### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Ритмическая гимнастика: (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладки равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в длину с места.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах: попеременно двухшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременно бесшажный ход; передвижение с чередованием ходов; переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, торможения, повороты: поворот переступанием, подъём «лесенкой»; подъём «елочкой»; подъём «полуелочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой с боку; передача двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

**Волейбол:** прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передач мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча двумя руками сверху; передача мяча с верху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

**Футбол:** ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

### **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность**

#### **Прикладно ориентированная физическая подготовка**

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение в вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастической скамье); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий

прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Физическая подготовка**

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

##### **Развитие гибкости.**

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силы.** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движения (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседание на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

**Развитие выносливости.** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

### **Лёгкая атлетика**



**Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторного – интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

**Развитие силы.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие быстроты.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью ) по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации движений.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### **Лыжные гонки**

**Развитие выносливости.** Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки спрыгивания и запрыгивания на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

**Развитие координации движений.** Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и

скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижение по ограниченной плоскости опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

**Развитие быстроты.** Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

### **Баскетбол**

**Развитие быстроты.** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 – 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

**Развитие выносливости.** Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно – интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

**Развитие координации движений.** Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющимся по команде скоростью и направлением передвижения.

### **Футбол**

**Развитие быстроты.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

**Развитие выносливости.** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>15</b>
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1
2	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
3	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
4	Бег на короткие дистанции. Зачетное занятие 60 м.	1
5	Техника бега на дистанцию 1,5 км. Специальная подготовка бегуна.	1
6	Бег на дистанцию 1,5 км. Развитие выносливости.	1
7	Бег на дистанцию 1,5 км. Зачетное занятие.	1
8	Бег на дистанцию 2 км. Развитие выносливости.	1
9	Бег на дистанцию 2 км. Зачетное занятие.	1
10	Прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести с помощью специальных физических упражнений.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Зачетное занятие.	1
12	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Развитие прыгучести.	1
13	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Зачетное занятие.	1
14	Техника метания мяча 150 г.	1
15	Техника метания мяча 150 г. Зачетное занятие.	1
<b>Футбол</b>		<b>10</b>
16	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол.	1
17	Физическая подготовка футболиста. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1

18	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1
19	Техническая подготовка футболиста (полевых игроков, вратаря).	1
20	Тактика игры вратаря.	1
21	Зачетный урок. Тактика игры вратаря.	1
22	Тактика игры полевого игрока.	1
23	Зачетный урок. Тактика игры полевого игрока.	1
24	Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.	1
25	Зачетный урок. Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>15</b>
26	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.	1
27	Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов.	1
28	Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	1
29	Зачетное занятие. Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении.	1
30	Ведение мяча на месте и в движении.	1
31	Зачетное занятие. Ведение мяча на месте и в движении.	1
32	Техническая подготовка. Двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.	1
33	Зачетное занятие. Техническая подготовка. Двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.	1
34	Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).	1
35	Зачетный урок. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).	1
36	Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
37	Зачетный урок. Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
38	Подвижные игры с тактическими действиями.	1
39	Штрафные броски. Зачетное занятие.	1
40	Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.	1

<b>Гимнастика</b>		<b>15</b>
41	Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
42	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
43	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий.	1
44	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
45	Зачетное занятие: выполнение акробатических комбинаций.	1
46	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
47	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
48	Подтягивание.	1
49	Зачетное занятие. Подтягивание.	1
50	Упражнения на гимнастической стенке.	1
51	Зачетное занятие. Упражнения на гимнастической стенке.	1
52	Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
53	Зачетное занятие. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
54	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	1

	упражнений.	
55	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.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
56	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
57	Способы торможения и повороты. Торможение «плугом», упором.	1
58	Техника преодоления подъемов, спусков и неровностей.	1
59	Изучение техники "Попеременный двухшажный ход"	1
60	Изучение техники "Одновременный бесшажный ход"	1
61	Сдача нормативов (бег на лыжах 1км)	1
62	Эстафеты на лыжах.	1
63	Изучение техники "Одновременный двухшажный ход"	1
64	Зачетный урок. Изучение техники "Одновременный двухшажный ход"	1
65	Изучение техники "Попеременный четырехшажныйход"	1
66	Зачетный урок. Изучение техники "Попеременный четырехшажныйход"	1
67	Упражнения на выносливость и координацию.	1
68	Сдача нормативов (бег на лыжах 2км)	1
69	Сдача нормативов (бег на лыжах 3км)	1
<b>Плавание</b>		<b>1</b>
70	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подводящие упражнения на суше. Теоретические основы плавания.	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
71	Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча.	1
72	Прием и передача мяча.	1
73	Подача мяча. Тактические действия в защите.	1
74	Зачетный урок. подача мяча. Тактические действия в защите.	1
75	Подвижные игры разных народов.	1
76	Зачетный урок. Подвижные игры разных народов.	1
77	Общая и специальная физическая подготовка волейболистов.	1

78	Тактические действия в нападении.	1
79	Зачетный урок. Тактические действия в нападении.	1
80	Подвижные игры на материале волейбола.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
81	Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
82	Упражнения на координацию, выносливость, взрывную силу и быстроту.	1
83	Зачетный урок. Упражнения на координацию, выносливость, взрывную силу и быстроту.	1
84	Прыжки в длину.	1
85	Зачетный урок. Прыжки в длину.	1
86	Броски тяжелых мячей, метание малого мяча.	1
87	Зачетный урок. Броски тяжелых мячей, метание малого мяча.	1
88	Прыжки в длину с разбега.	1
89	Зачетный урок. Прыжки в длину с разбега.	1
90	Эстафетный бег.	1
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>
91	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий и прикладные упражнения.	1
92	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1
93	Сдача тестов ВФСК ГТО.	1
94	Бег на выносливость.	1
95	Правила предупреждения травматизма во время занятий мини-футболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
96	Эстафетный бег.	1
97	Итоговое тестирование. Спортивные игры.	1
98	Работа над ошибками. Веселые старты.	1
99	Общая и специальная физическая подготовка в минифутболе.	1
100	Зачетное занятие. Общая и специальная физическая подготовка в минифутболе.	1
101	Подвижные игры на материале мини-футбола.	1
102	Подвижные игры.	1



## 6 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>17</b>
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
3.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
4.	Скоростной бег до 50м.	1
5.	Бег на результат 60м.	1
6.	Техника старта с опорой на одну руку.	1
7.	Прыжки в длину с короткого разбега, с места.	1
8.	Стартовый разгон с бегом на дистанции.	1
9.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1
10.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
11.	Зачетный урок. Прыжки в длину.	1
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
13.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
14.	Бег 1200 м.	1
15.	Челночный бег 3*10 м.	1
16.	Бег с изменением направления и скорости.	1
17.	Учет метания мяча на дальность.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>7</b>
18.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
19.	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
20.	Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
22.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
23.	Вырывание, выбивание мяча.	1

24.	Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>20</b>
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26.	ОРУ в парах.	1
27.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1
28.	Техническая подготовка. Броски мяча. Одной и двумя руками. В щит и корзину, с места и в движении.	1
29.	Прыжки на скакалке.	1
30.	Зачетный урок. Прыжки на скакалке. (1-й из 1ч)	1
31.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
32.	Броски набивного мяча.	1
33.	Упражнения для развития гибкости.	1
34.	Эстафета со скакалкой.	1
35.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
36.	Упражнения на равновесие.	1
37.	Висы. Смешанные висы.	1
38.	Отжимание. Акробатические упражнения.	1
39.	Эстафеты. Гимнастика для глаз	1
40.	Зачетный урок. Наклоны вперед в положении сидя.	1
41.	Преодоление полосы препятствий.	1
42.	Спортивные игры. Акробатические упражнения.	1
43.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
44.	Веселые старты. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
<b>Лыжные гонки</b>		<b>18</b>
45.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
46.	Скользкий шаг. Д-1 км. Основные способы передвижения на лыжах.	1
47.	Повороты и переступания на лыжах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
48.	Техника переменного двухшажного хода.	1
49.	Эстафета с этапами по 200 м. Основные способы передвижения на лыжах.	1
50.	Спуск со склона в средней стойке.	1
51.	Дистанция 1000 м. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
52.	Подъем "елочкой" на склон.	1
53.	Торможение "плугом" на склоне.	1

54.	Дистанция 2 км. Основные способы передвижения на лыжах.	1
55.	Переменный одношажный ход.	1
56.	Одновременный двухшажный ход.	1
57.	Соревнования: девочки-2 км, мальчики-3 км.	1
58.	Эстафета с использованием переменного двухшажного хода.	1
59.	Повороты при преодолении спусков.	1
60.	Торможение и поворот упором.	1
61.	Д.-3,5 км. Игры "Остановка рывком", "С горки на горку".	1
62.	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>
63.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
64.	Стойки игрока в волейболе.	1
65.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
67.	Передача мяча после перемещения вперед.	1
68.	Передача мяча над собой, через сетку.	1
69.	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
71.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. 2:2	1
72.	Закрепление техники перемещения владения мяча.	1
73.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
74.	Двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>28</b>
75.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
76.	Бег с ускорением 30 м.	1
77.	Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега.	1
78.	Бег 60 м. Подвижные игры.	1
79.	Стартовый разгон с бегом на дистанции.	1
80.	Бег с изменением скорости и направления.	1
81.	Зачет. Бег 60 м. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
82.	Скоростной бег 50 м.	1
83.	Техника длительного бега до 15 мин.	1
84.	Челночный бег 3*10 м. Комплекс упражнений на развитие основных	1

	физических качеств.	
85.	Преодоление полосы препятствий.	1
86.	Броски набивного мяча.	1
87.	Метание мяча на дальность.	1
88.	Зачетный урок. Метание мяча.	1
89.	Подтягивание на перекладине. Зачет.	1
90.	Эстафета. Бег с препятствиями. Кроссовая подготовка.	1
91.	Прыжки через препятствия.	1
92.	Бег 1200 м.Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
93.	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
94.	Спортивные игры. Кроссовая подготовка.	1
95.	Упражнения на осанку. Спортивные игры	1
96.	Эстафеты.Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
97.	Итоговое тестирование. Бег на выносливость. Кроссовая подготовка.	1
98.	Работа над ошибками. Спортивные игры	1
99.	Бег 1200 м.	1
100.	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
101.	Спортивные игры.	1
102.	Упражнения на осанку.	1

## 7 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Бег 30 м на результат.	1
5	Прыжки в длину.	1
6	Зачетный урок. Прыжки в длину.	1
7	Бег на средние дистанции.	1
8	Эстафетный бег.	1

9	Метание мяча.	1
10	Зачетный урок. Метание мяча.	1
11	Бег на длинные дистанции.	1
12	Зачетный урок. Бег на длинные дистанции.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>
13	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
14	Стойки игрока, перемещения, остановки.	1
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
16	Передача мяча с отскоком от пола.	1
17	Ведение мяча на месте и в движении.	1
18	Зачетный урок. Ведение мяча на месте и в движении.	1
19	Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
20	Зачетный урок. Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
21	Вырывание и выбивание мяча.	1
22	Тактика свободного нападения.	1
23	Перехват мяча.	1
24	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>23</b>
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
26	Строевые команды.	1
27	Общеразвивающие упражнения.	1
28	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
29	Зачетный урок. Строевые команды.	1
30	Висы согнувшись и прогнувшись.	1
31	Подтягивание.	1
32	Зачетный урок. Подтягивание.	1
33	Поднимание прямых ног в висе.	1
34	Упражнения на гимнастической стенке.	1
35	Зачетный урок. Упражнение на гимнастической стенке.	1
36	Спортивные игры.	1
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
38	Зачетный урок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
39	Прыжки на скакалке.	1
40	Броски набивного мяча.	1

41	Эстафеты.	1
42	Упражнения с мячом.	1
43	Зачетный урок. Упражнение с мячом.	1
44	Упражнения на равновесие.	1
45	Зачетный урок. Упражнения на равновесие.	1
46	Упражнения для развития гибкости.	1
47	Спортивные игры	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
49	Попеременный двухшажный ход.	1
50	Одновременный ход.	1
51	Преодоление бугров и впадин.	1
52	Преодоление дистанции 2 км.	1
53	Стойки лыжника.	1
54	Торможение "плугом"	1
55	Зачетный урок. Торможение "плугом"	1
56	Подъем "лесенкой", "елочкой".	1
57	Зачетный урок. Подъем "лесенкой", "елочкой".	1
58	Попеременный двухшажный ход-2	1
59	Зачетный урок. Попеременный двухшажный ход-2	1
60	Игры и эстафеты на лыжах.	1
61	Спуски и подъемы на лыжах.	1
62	Преодоление дистанции 4 км.	1
63	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>15</b>
64	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
65	Стойки игрока, перемещения в волейболе.	1
66	Передача мяча сверху и снизу.	1
67	Зачетный урок. Передача мяча сверху и снизу.	1
68	Повторение передач мяча.	1
69	Передача мяча через сетку.	1
70	Нижняя прямая подача.	1
71	Зачетный урок. Нижняя прямая подача.	1
72	Верхняя прямая подача.	1

73	Зачетный урок. Верхняя прямая подача.	1
74	Подачи и приемы подач.	1
75	Игра по упрощенным правилам мини -волейбола.	1
76	Зачетный урок. Игра в волейбол.	1
77	Игра в волейбол.	1
78	Спортивные игры.	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>8</b>
79	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
80	Повторение бросков мяча в баскетболе.	1
81	Броски мяча одной и двумя руками в движении.	1
82	Тактические действия в нападении.	1
83	Силовые упражнения.	1
84	Двусторонняя игра.	1
85	Взаимодействие двух игроков.	1
86	Зачетный урок. Силовые упражнения.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>
87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
88	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
89	Спринтерский бег.	1
90	Бег 30 м, 60 на результат.	1
91	Прыжки в длину.	1
92	Прыжки в высоту.	1
93	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
94	Бег на средние дистанции.	1
95	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
96	Метание мяча на дальность.	1
97	Метание мяча в цель.	1
98	Итоговое тестирование. Эстафетный бег.	1
99	Работа над ошибками. Бег на длинные дистанции.	1
100	Эстафеты.	1
101	Спортивные игры.	1
102	Бег на выносливость. Веселые старты.	1

## 8 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>9</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
2.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
3.	Спринтерский бег.	1
4.	Бег 30 м на результат.	1
5.	Прыжки в длину с места.	1
6.	Бег на средние дистанции.	1
7.	Эстафетный бег.	1
8.	Метание мяча.	1
9.	Бег на длинные дистанции.	1
10.	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
<b>Спортивные игры(баскетбол)</b>		<b>9</b>
11.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещения, остановки.	1
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
13.	Передача мяча с отскоком от пола.	1
14.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15.	Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
16.	Вырывание и выбивание мяча.	1
17.	Перехват мяча.	1
18.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
20.	Строевые упражнения	1



21.	Общеразвивающие упражнения.	1
22.	ОРУ с мячами.	1
23.	Висы. Смешанные висы.	1
24.	Подтягивание. Поднимание прямых ног в висе.	1
25.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
26.	Упражнения на развитие гибкости.	1
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
28.	Прыжки на скакалке. Спортивные игры.	1
29.	Броски набивного мяча.	1
30.	Упражнения с мячом.	1
31.	Упражнения на равновесие. Гимнастика для глаз	1
32.	Зачетный урок. Отжимание.	1
33.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
34.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
35.	Упражнения с обручем. Физическая нагрузка.	1
36.	Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>
37.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
38.	Попеременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах.	1
39.	Одновременный ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
40.	Преодоление бугров и впадин.	1
41.	Преодоление дистанции 2 км.	1
42.	Стойки лыжника. Основные способы передвижения на лыжах.	1
43.	Торможение плугом.	1
44.	Подъем "лесенкой", "елочкой".	1
45.	Попеременный двухшажный ход-1	1
46.	Преодоление дистанции 4 км.	1
47.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
48.	Переход с хода на ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
49.	Спуски и подъемы на лыжах.	1
50.	Повторение лыжных ходов.	1
51.	Зачетный урок. Длительное передвижение на лыжах.	1

52.	Соревнования: девочки-2 км, мальчики-3 км.	1
53.	Эстафета с использованием переменного двухшажного хода.	1
54.	Повороты при преодолении спусков.	1
55.	Торможение и поворот упором.	1
56.	Д.-3,5 км. Игры "Остановка рывком", "С горки на горку".	1
57.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции свободным стилем.	1
58.	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Спортивные игры(волейбол)</b>		<b>12</b>
59.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
60.	Стойки и перемещения в волейболе.	1
61.	Передача мяча сверху и снизу.Технические приемы в волейболе.	1
62.	Повторение передач мяча.	1
63.	Передача мяча через сетку.	1
64.	Нижняя прямая подача.Технические приемы в волейболе.	1
65.	Верхняя прямая подача.Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
66.	Подача и приемы подач.	1
67.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
68.	Веселые старты.Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
69.	Спортивные игры.Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
70.	Круговая тренировка.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>32</b>
71.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
72.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
73.	Спринтерский бег.	1
74.	Метание мяча.	1
75.	Бег 30 м, 100 м на результат.	1
76.	Прыжки в длину.	1
77.	Зачетный урок. Прыжки в длину.	1
78.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
79.	Бег на средние дистанции.Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
80.	Бег на длинные дистанции.	1

81.	Эстафеты.	1
82.	Спортивные игры.Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
83.	Бег на выносливость. Прыжки в длину с разбега.	1
84.	Восьмиминутный бег. Зачетное задание.	1
85.	Преодоление полосы препятствий.	1
86.	Прыжки в длину с разбега.	1
87.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
88.	Спринтерский бег.	1
89.	Эстафета. Бег с препятствиями.	1
90.	Прыжки через препятствия.	1
91.	Бег 1200 м.	1
92.	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
93.	Кроссовая подготовка.	1
94.	Упражнения на осанку.	1
95.	Спортивные игры.	1
96.	Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
97.	Бег на выносливость.	1
98.	Спортивные игры	1
99.	Бег 1200 м. Кроссовая подготовка.	1
100.	Итоговое тестирование	1
101.	Работа над ошибками.	1
102.	Упражнения на осанку.	1

## 9 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Бег 30 м на результат.	1
4	Прыжки в длину с места.	1

5	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
6	Подтягивание.	1
7	Эстафетный бег.	1
8	Бег на средние дистанции.	1
9	Челночный бег.	1
10	Прыжки и многоскоки.	1
11	Метание мяча.	1
12	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>9</b>
13	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
14	Стойки игрока, перемещения, остановки.	1
15	Ловля, передача и ведение мяча.	1
16	Перехват мяча.	1
17	Броски мяча одной и двумя руками.	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Вырывание и выбивание мяча.	1
20	Двусторонняя игра.	1
21	Игра в баскетбол.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>
22	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
23	Строевые упражнения.	1
24	Общеразвивающие упражнения.	1
25	ОРУ с мячами.	1
26	Висы. Смешанные висы.	1
27	Подтягивание.	1
28	Поднимание туловища.	1
29	Упражнения на развитие гибкости.	1
30	Упражнения на гимнастической скамье.	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
32	Прыжки на скакалке.	1
33	Броски набивного мяча.	1

34	Физическая нагрузка. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
35	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1
36	Упражнения на равновесие. Гимнастика для глаз	1
37	Зачет. Наклон вперед в положении сидя.	1
38	Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения.	1
39	Спортивные игры. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
40	Упражнения с обручем. Акробатические упражнения.	1
41	Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.	1
42	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
43	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
44	Попеременный двухшажный ход.	1
45	Преодоление бугров и впадин. Основные способы передвижения на лыжах.	1
46	Одновременный ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
47	Стойки лыжника.	1
48	Торможение "плугом" и упором.	1
49	Преодоление подъема. Основные способы передвижения на лыжах.	1
50	Переход с хода на ход.	1
51	Длительное передвижение на лыжах.	1
52	Спуск и подъем на лыжах.	1
53	Эстафеты на лыжах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
54	Контрольные лыжные гонки.	1
<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>		<b>20</b>
55	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
56	Стойки и перемещения в волейболе.	1
57	Передача мяча сверху и снизу. Технические приемы в волейболе.	1
58	Нижняя прямая подача.	1
59	Верхняя прямая подача.	1
60	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
61	Тактика игры. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1

62	Игры и игровые задания 2:2.	1
63	Спортивные игры.	1
64	Нападающий удар.	1
65	Блокирование.	1
66	Двусторонняя игра.	1
67	Технические приемы в волейболе.	1
68	Игра в волейбол.	1
69	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча одной рукой от головы.	1
70	Штрафной бросок.	1
71	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	1
72	Учебная игра в баскетбол.	1
73	Спортивные игры.	1
74	Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>28</b>
75	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
76	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
77	Спринтерский бег. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
78	Бег 100 м. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
79	Метание мяча.	1
80	Прыжки в длину. Зачет.	1
81	Бег на средние дистанции.	1
82	Эстафетный бег.	1
83	Преодоление полосы препятствий.	1
84	Бег на длинные дистанции.	1
85	Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
86	Бег 30 м на результат. Кроссовая подготовка.	1
87	Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
88	Бег 1200 м.	1
89	Силовые упражнения.	1
90	Зачетный урок. Силовые упражнения.	1
91	Упражнения на осанку.	1

92	Бег в среднем темпе. Кроссовая подготовка.	1
93	Бег на выносливость.	1
94	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
95	Челночный бег.	1
96	Итоговое тестирование.	1
97	Работа над ошибками. Игры.	1
98	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
99	Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
100	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
101	Метание гранаты. ОРУ.	1
102	Соревнования по легкой атлетике.	1