

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 139» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школа №139 г.о. Самара

Раткевич И.В.

Приказ №166-у

от 29 августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Кузнецова И.В.

29 августа 2018 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

гуманитарного цикла

протокол №1

от 29 августа 2018 г.

Председатель МО учителей

Белова Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КУРС ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ
5-9 КЛАССЫ**

Программу составил:

коллектив учителей МБОУ Школа № 139 г.о.Самара

Самара

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школа № 139 г.о.Самара, примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре и рабочей программы авт М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы... «Физическая культура 5-9 класс», М.Просвещение, 2016.

Учебники:

5- 6 -7 класс –М.Я Виленский, учебник для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2015

8-9 класс – Лях В.И..учебник для общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение,2016

Данный учебный предмет имеет своей *целью*:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений

Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования. В учебном плане школы на изучение физической культуры отводится 510 часов:

- в 5 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю);

- в 6 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 7 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 8 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю);
- в 9 классе на 102 часа в год (3 часа в неделю).

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на-рода России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 само-образованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс-порте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты.

- . умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- . умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- . умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- . умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- . владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной познавательной деятельности;
- . умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- . умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- . умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- . умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- . овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- . понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- . понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- . бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- . проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- . ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- . добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- . приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, до-водить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

- владение умениями выполнения двигательных действий физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительно-физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

5 КЛАССА

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробежать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в горизонтальную цель; -бегать в равномерном темпе.	-пробежать с максимальной скоростью 30 метров, 60 метров с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель;
Гимнастика	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения;	-выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка

	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять опорный прыжок; -выполнить кувырок вперед, назад; -выполнять стойку на лопатках. 	<p>вперед, назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения стойки и передвижений; -технике приема мяча снизу двумя руками; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические действия. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике стойки и передвижения; -технике ведения мяча на месте; -технике ведения мяча с изменением направления; -технике броска снизу в движении.
Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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, 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и

	<p>правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями; <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций</p>	<p>искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – 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; <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

6 КЛАССА

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с опорой на одну руку; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч в мишень и на дальность; -пробегать дистанцию 1000м без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с опорой на одну руку; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча в цель; - пробегать дистанцию 1000м на результат.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения и висы; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед, назад; -технике выполнения стойки на лопатках.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча двумя руками сверху в парах; -технике приема мяча двумя руками снизу в парах; -технике выполнения нижней прямой подачи.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест; -технике броска одной рукой от плеча после остановки; -технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока; -технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – 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

	<p>здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их

	<p>повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
--	--	---

7 КЛАССА

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 1500м без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча на дальность; - пробегать дистанцию 1500 м на результат.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м); -технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения технических приемов; -технике передачи мяча сверху двумя

	<ul style="list-style-type: none"> -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> руками в парах через сетку; -технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку; -технике выполнения нижней прямой подачи; -технике нападающего удара.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления; -технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением; -технике передачи мяча в тройках со сменой мест; -технике штрафного броска.
Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов

	<p>одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>лазания, прыжков и бега;</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

8 КЛАССА

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 30м,60м,100 м с низкого старта; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч 150г на дальность с разбега; -пробегать дистанцию 2000м без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м ,100 м с низкого старта; -технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега; -технике выполнения метания мяча150г с 5-6 шагов разбега; - пробегать дистанцию 2000 м на результат.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии; -выполнять гимнастические упражнения; -выполнять подтягивание в висе; -выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. 	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м) - технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене (д) -технике выполнения длинного кувырка (м), «Ласточки», «Колесо»
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике выполнения технических приемов; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах; -технике верхней передачи в парах через сетку; -технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером; -технике нижней прямой подача, приему мяча.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы. 	<ul style="list-style-type: none"> -технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, со сопротивлением на месте; -технике броска двумя руками от головы с места; -технике верхняя передача в парах через сетку; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах.
Строевая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на

	<p>развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических

	<p>последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – 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; <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p>качеств и основных систем организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
--	--	--

9 КЛАСС

Раздел	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике; -пробегать 60м,100м с низкого старта; -эстафетному бегу; -прыгать в длину с места и разбега; -метать мяч на дальность; -пробегать дистанцию 2000м (д),3000м(м) без учета времени. 	<ul style="list-style-type: none"> -пробегать с максимальной скоростью 60 м,100м с низкого старта; -технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи; -прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости; - метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм; - пробегать дистанцию2000м (д), 3000м(ю) на результат.
Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений; -выполнять строевые упражнения в висе; 	<ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения упражнений; - технику выполнения прикладных упражнений; -технике выполнения опорного прыжка; -технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);

	-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	-технике выполнения мостика из положения стоя (д); -технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д).
Волейбол	- правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу; -играть в волейбол по упрощенным правилам игры; -выполнять правильно технические приемы.	-технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах; -технике выполнения нападающего удара при встречных передачах; -технике выполнения нижней прямой поддачи, прием мяча, отраженного сеткой; -технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели; -техники игры нападения через зону.
Баскетбол	-правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - выполнять правильно технические приемы.	-технике выполнения штрафного броска; -технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением; -позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4x4, 3x3.
Строевая подготов- ка	– 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	– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с

	<p>планировать режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
<p>Лыжная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; – выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; – проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Уровень физической подготовки

5 класс												
«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)			
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,9	10,8	11,0	7,10	7,55	8,35	7	4	3	20	14	12
Девушки	10,3	11,2	11,4	8,00	8,35	8,55	17	11	9	14	8	7
«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»			
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	175	160	150	13,00	13,50	14,10	35	30	20	136	128	120
Девушки	165	145	140	13,50	14,30	14,50	30	20	15	152	144	136
6 класс												
«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)			
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,6	10,5	10,8	7,05	7,50	8,30	9	6	5	23	17	15
Девушки	10,00	10,9	11,1	7,55	8,30	8,50	17	13	11	17	11	10
«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»			
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	177	162	152	12,55	13,45	14,05	36	31	21	140	132	124
Девушки	167	147	142	13,45	14,25	14,45	31	21	16	156	148	140

7 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,3	10,2	10,5	7,00	7,45	8,25	11	8	7	26	20	18
Девушки	9,7	10,6	10,8	7,50	8,25	8,45	19	15	13	20	14	13
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	179	164	154	12,50	13,40	14,00	37	32	22	144	136	128
Девушки	169	149	145	13,40	14,20	14,40	32	22	17	160	152	144
8 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	9,00	9,9	10,2	6,55	7,40	8,20	13	10	9	29	23	21
Девушки	9,4	10,3	10,5	7,45	8,20	8,40	21	17	15	23	17	16
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	182	167	157	12,45	13,35	14,55	38	33	23	148	140	132
Девушки	172	152	148	13,35	14,15	14,35	33	23	18	164	156	148

9 класс												
	«Бег 60 м» (сек.)			«Бег 1500 м» (мин.)			«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)			«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	8,7	9,6	9,9	6,50	7,35	8,15	15	12	11	32	26	24
Девушки	9,1	10,00	10,2	7,40	8,15	8,35	23	19		17	20	19
	«Прыжок в длину с места» (см.)			«Бег на лыжах 2000 м» (мин)			«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)			«Прыжки через скакалку»		
	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»	«Высокий»	«Средний»	«Низкий»
Юноши	185	170	160	12,40	13,30	14,50	40	35	25	154	146	138
Девушки	175	155	151	13,30	14,10	14,30	35	25	20	170	162	154

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов					Всего
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Строевая подготовка	12	12	12	12	12	60
2	Легкая атлетика	26	26	26	26	26	130
3	Волейбол	14	14	14	14	14	70
4	Гимнастика	14	14	14	14	14	70
6	Баскетбол 8	8	8	8	8	8	40
7	Лыжная подготовка	28	28	28	28	28	140
	Итого	102	102	102	102	102	510

1.4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока
Легкая атлетика (13 часов)		
1	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.
2	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку
3	1	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча
4	1	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча
5	1	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча.
6	1	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.
7	1	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс
8	1	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс
9	1	Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.
10	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.
11	1	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.
12	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.
13	1	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.
Строевая подготовка (6 часов)		
14	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
15	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
16	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
17	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
18	1	Строевой шаг. Повороты на месте.
19	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Баскетбол (8 часов)		
20	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.
21	1	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.
22	1	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.

23	1	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.
24	1	Совершенствование броска одной рукой по кольцу.
25	1	Совершенствование элементов баскетбола.
26	1	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол.
27	1	Учебная игра в баскетбол.
Гимнастика (14 часов)		
28	1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета.
29	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
30	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
31	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
32	1	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.
33	1	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.
34	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.
35	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.
36	1	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.
37	1	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.
38	1	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков.
39	1	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков.
40	1	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.
41	1	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.
Волейбол (7 часов)		
42	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
43	1	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
44	1	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
45	1	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
46	1	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
47	1	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
48	1	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.

Лыжная подготовка (28 часа)		
49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.
50	1	История лыжного спорта
51	1	Обучение движению «скользящим шагом»
52	1	Обучение технике поворотов «на месте» на лыжах
53	1	Обучение технике скользящего шага
54	1	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг
55	1	Обучение технике преодоления неровностей на снегу во время движения
56	1	Обучение выносливости
57	1	Обучение тактике движения в равномерном темпе
58	1	Обучение технике поворотов переступанием
59	1	Обучение скоростным качествам
60	1	Обучение технике попеременного 2-х шагового хода
61	1	Овладение техникой подъема «елочкой»
62	2	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах
63		
64	1	Обучение технике бега на лыжах с ускорением
65	1	Обучение технике поворотов в движении
66	2	Обучение подъему «скользящим шагом»
67		
68	2	Обучение технике торможения «плугом»
69		
70	2	Обучение технике спуска в низкой стойке
71		
72	1	Обучение технике подъема в гору «елочкой»
73	1	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники
74	2	Подвижные игры на снегу
75		
76	1	Значение занятий лыжным спортом
Волейбол (7 часов)		
77	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
78	1	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
79	1	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
80	1	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
81	1	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
82	1	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
83	1	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.
Легкая атлетика (13 часов)		
84	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.
85	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-

		силовых качеств (прыжки, многоскоки).
86	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.
87	1	О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.
88	1	О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
89	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.
90	1	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
91	1	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).
92	1	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание.
93	1	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.
94	1	Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.
95	1	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.
96	1	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения.
Строевая подготовка (6 часов)		
97	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
98	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
99	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
100	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
101	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении
102	1	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

6 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока
Легкая атлетика (13 часов)		
1	1	ПТБ на уроках л/а. Овладение техникой длительного бега по дистанции.
2	1	Повторение техники длительного бега. Техника высокого старта.
3	1	Повторение техники длительного бега. Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.
4	1	Техника передачи эстафетной палочки.
5	1	Техника передачи эстафетной палочки. Бег на результат 60 м.
6	1	Техника метания теннисного мяча. Бег 1000 м на результат.
7	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.
8	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.
9	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.
10	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.
11	1	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.
12	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.
13	1	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.
Строевая подготовка (6 часов)		
14	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
15	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
16	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
17	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
18	1	Строевой шаг. Повороты на месте.
19	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Баскетбол (8 часов)		
20	1	ПТБ на уроках баскетбола. Основная стойка б/б, передвижения в основной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
21	1	Основная стойка б/б, передвижения в основной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
22	1	Основная стойка б/б. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом на месте.
23	1	Основная стойка б/б и передвижения. Остановка двумя шагами и прыжком (контроль). Повороты без мяча и с мячом на месте.
24	1	Обучение ведению б/б мяча.
25	1	Повороты без мяча и с мячом на месте с соперником (контроль).
26	1	Ведение б/б мяча с элементами остановок.
27	1	Закрепление ведения б/б мяча с остановками. Учебная игра в б/б.
Гимнастика (14 часов)		

28	1	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.
29	1	Организующие команды и приемы. Висы и поры.
30	1	Зачет по строевой подготовке. Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками.
31	1	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.
32	1	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
33	1	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).
34	1	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке.
35	1	Опорный прыжок.
36	1	Опорный прыжок.
37	1	Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема на оценку.
38	1	Опорный прыжок на оценку.
39	1	Обучение кувыркам.
40	1	Обучение кувыркам.
41	1	Гимнастическая комбинация (контроль).
Волейбол (7 часов)		
42	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
43	1	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
44	1	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
45	1	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
46	1	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
47	1	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
48	1	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.
Лыжная подготовка (28 часов)		
49	1	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж.
50	1	Техника одновременного двухшажного хода.
51	1	Попеременный двухшажный ход.
52	1	Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»
53	1	Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
54	1	Совершенствование техники одновременных ходов. Проход на скорость 1 км.
55	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники одновременного одношажного хода. Пройти 2 км.
56	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Проход 2 км. со средней скоростью
57	1	Подъем скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. Проход 2 км со сменой лыжныхходов.
58	1	Техника спуска в основной стойке. Проход на скорость.
59	1	Совершенствование техники подъема на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.

60	1	Подъемы и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
61	1	Совершенствование поворотов на спуске. Проход до 3 км в медленном темпе.
62	1	Техника подъема скользящим шагом. Проход 3 км со средней скоростью со сменой ходов
63	1	Техника поворотов при спуске. Подъем на склон.
64	1	Совершенствование техник передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков подъемов на скорость
65	1	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м.
66	1	Развитие скоростной выносливости. Эстафеты.
67	1	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.
68	1	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.
69	1	Техника подъемов и спусков. Эстафеты.
70	1	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.
71	1	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.
72	1	Повторение лыжных ходов на дистанции 3 км, переход с одного хода на другой.
73	1	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками
74	1	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.
75	1	Техника подъемов и спусков. Эстафеты.
76	1	Эстафеты
Волейбол (7 часов)		
77	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу.
78	1	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.
79	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
80	1	Прямая нижняя подача на технику.
81	1	Прямая нижняя подача через сетку.
82	1	ОРУ. Прямая нижняя подача через сетку на оценку.
83	1	Учебная игра по упрощенным правилам.
Легкая атлетика (13 часов)		
84	1	ПТБ на уроках легкой атлетики.
85	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места.
86	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание».
87	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
88	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.
89	1	Длительный бег по дистанции. Высокий старт.
90	1	Бег в равномерном темпе Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.
91	1	Техника передачи эстафетной палочки.
92	1	Техника передачи эстафетной палочки. Бег на результат 60 м.
93	1	Техника передачи эстафетной палочки. Техника метания теннисного мяча. Бег 1000 м на результат.
94	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места.
95	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Наклон вперед из положения сидя.
96	1	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат.
Строевая подготовка (6 часов)		
97	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

98	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
99	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
100	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
101	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении
102	1	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 7 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока
Легкая атлетика (13 часов)		
1	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.
2	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.
3	1	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
4	1	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
5	1	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча.
6	1	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.
7	1	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс.
8	1	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс.
9	1	Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.
10	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.
11	1	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.
12	1	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.
13	1	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.
Строевая подготовка (6 часов)		
14	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
15	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
16	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и

		слиянием по восемь человек в движении.
17	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
18	1	Строевой шаг. Повороты на месте.
19	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Баскетбол (8 часов)		
20	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.
21	1	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.
22	1	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.
23	1	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.
24	1	Совершенствование броска одной рукой по кольцу.
25	1	Совершенствование элементов баскетбола.
26	1	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол.
27	1	Учебная игра в баскетбол.
Гимнастика (14 часов)		
28	1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета.
29	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
30	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
31	1	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.
32	1	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.
33	1	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.
34	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.
35	1	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.
36	1	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.
37	1	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.
38	1	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков.
39	1	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков.
40	1	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.
41	1	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.

Волейбол (7 часов)		
42	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
43	1	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
44	1	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
45	1	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
46	1	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
47	1	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
48	1	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.
Лыжная подготовка (28 часов)		
49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.
50	1	Скользкий шаг без палок и с палками
51	1	Попеременный двушажный ход.
52	1	Поворот переступание в движении
53	1	Скользкий шаг без палок и с палками
54	1	Одновременный двушажный ход.
55	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот переступание в движении
56	1	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
57	1	Повороты «плугом» при спуске. Одновременный двушажный ход.
58	1	Торможение и поворот упором. Поход на скорость.
59	1	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом
60	1	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная проходка на 2 км
61	1	Одновременный одношажный ход. Проход до 3 км в медленном темпе
62	1	Подъем в гору скользким шагом. Проход 3 км со средней скоростью со сменой ходов
63	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
64	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
65	1	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м
66	1	Одновременный двухшажный и бесшажный ход
67	1	Поворот на месте махом
68	2	Прохождения дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты
69		
70	2	Подъем в гору скользким шагом. Эстафеты
71		
72	1	Прохождения дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступание в движении
73	2	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км
74		
75	2	Повторение лыжных ходом на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой
76		
Волейбол (7 часов)		

77	1	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.
78	1	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.
79	1	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
80	1	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.
81	1	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.
82	1	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.
83	1	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.
Легкая атлетика (13 часов)		
84	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.
85	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).
86	1	Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.
87	1	ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.
88	1	ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
89	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.
90	1	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
91	1	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).
92	1	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание.
93	1	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.
94	1	Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.
95	1	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.
96	1	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения.
Строевая подготовка (6 часов)		
97	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
98	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
99	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
100	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.

101	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении
102	1	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 8 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока
Легкая атлетика (13 часов)		
1	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.
2	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку
3	1	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
4	1	Техника низкого старта . Стартовый разгон.
5	1	Старт и бег по дистанции. Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.
6	1	Эстафетный бег. Финиширование в коротком беге.
7	1	Бег на результат 60 м. Метание мяча по движущейся мишени.
8	1	Техника метания малого мяча. Бег 1500, 3000 м на результат
9	1	Метание теннисного мяча в движущуюся цель.
10	1	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»
11	1	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»
12	1	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку
13	1	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча
Строевая подготовка (6 часов)		
14	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
15	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
16	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
17	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
18	1	Строевой шаг. Повороты на месте.
19	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Баскетбол (8 часов)		
20	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.
21	1	Бросок мяча одной рукой в прыжке (контроль).
22	1	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением.
23	1	Учебная игра в баскетбол.
24	1	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением (контроль).
25	1	Тактико-технические действия после вбрасывания мяча. Учебная игра.

26	1	Баскетбольные эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.
27	1	Учебная игра в баскетбол.
Гимнастика (14 часов)		
28	1	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.
29	1	Организующие команды и приемы. Висы и поры.
30	1	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками.
31	1	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.
32	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.
33	1	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).
34	1	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке. Лазание.
35	1	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 2 приема.
36	1	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 3 приема.
37	1	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема на оценку.
38	1	Опорный прыжок на оценку.
39	1	Ритмическая гимнастика
40	1	Современные разновидности гимнастики.
41	1	Гимнастическая комбинация (контроль).
Волейбол (7 часов)		
42	1	ПТБ на уроках волейбола.
43	1	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.
44	1	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в стойке в/б. Передачи мяча в стойке в/б.
45	1	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении
46	1	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.
47	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками в тройках.
48	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками на оценку.
Лыжная подготовка (28 часов)		
49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж.
50	1	Скользкий шаг без палок и с палками
51	1	Попеременный двухшажный ход
52	1	Повороты переступанием в движении.
53	1	Подъем в гору скользким шагом
54	2	Одновременный двухшажный ход.
55		
56	2	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.
57		
58	2	Торможение и поворот упором
59		
60	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
61	1	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход
62	1	Спуск и поворот. Коньковый ход
63	1	Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот упором
64	1	Одновременной одношаговый ход. Развиваем скоростную выносливость

65	1	Одновременной одношаговый ход.
66	1	Коньковый ход. Эстафеты
67	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
68	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км
69	1	Коньковый ход
70	1	Одновременной одношаговый ход
71	1	Торможение и поворот упором
72	1	Одновременной одношаговый ход
73	1	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км
74	1	
75	2	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км
76		
Волейбол (7 часов)		
77	1	Верхняя прямая передача мяча.
78	1	Комбинации из верхней и нижней передач мяча.
79	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
80	1	Боковая нижняя подача на технику.
81	1	Боковая нижняя подача через сетку.
82	1	ОРУ. Боковая нижняя подача через сетку на оценку.
83	1	Учебная игра по упрощенным правилам.
Строевые упражнения (6 часов)		
84	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
85	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
86	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
87	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
88	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении.
89	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Легкая атлетика (13 часов)		
90	1	ПТБ на уроках легкой атлетики.
91	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места.
92	1	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Фаза разбега.
93	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза полета и приземления.
94	1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат
95	1	Длительный бег по дистанции. Низкий старт
96	1	Бег в равномерном темпе Техника высокого старта. Бег 60 м с учетом времени.
97	1	Подтягивание. Эстафетный бег.
98	1	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 на результат.
99	1	Техника передачи эстафетной палочки. Техника метания теннисного мяча. Бег 2000 м на результат.
100	1	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в длину с места.
101	1	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Наклон вперед из положения сидя. Полоса препятствий.
102	1	Легкоатлетические соревнования

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 9 КЛАСС

№ п/п	Кол-во уроков	Раздел, тема урока
Легкая атлетика (13 часов)		
1	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.
2	1	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег с передачей палочки. Без 3 мин.
3	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.
4	1	Низкий старт с преследованием. Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег 5 минут
5	1	Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 метров
6	1	Эстафетный бег с передачей палочки. Без 6 мин с ускорением.
7	1	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов. Медленный бег 7 мин. с ускорением.
8	1	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника передачи мяча в эстафете. Медленный бег 8 мин.
9	1	Совершенствование техники метания меча с разбега. Техника передачи мяча в эстафете. Медленный бег 8 мин.
10	1	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Бег в медленном темпе до 9 мин.
11	1	Учет освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.
12	1	Учет прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин с ускорением.
13	1	ОРУ типа зарядки. Бег с ускорением. Эстафеты.
Строевая подготовка (6 часов)		
14	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
15	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
16	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
17	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
18	1	Строевой шаг. Повороты на месте.
19	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Баскетбол (8 часов)		
20	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.
21	1	Бросок мяча одной рукой в прыжке (контроль).
22	1	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением.
23	1	Учебная игра в баскетбол.
24	1	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением (контроль).
25	1	Тактико-технические действия после вбрасывания мяча. Учебная игра.
26	1	Баскетбольные эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.
27	1	Учебная игра в баскетбол.
Гимнастика (14 часов)		

28	1	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.
29	1	Организующие команды и приемы. Висы и поры.
30	1	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками.
31	1	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.
32	1	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.
33	1	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).
34	1	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке. Лазание.
35	1	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 2 приема.
36	1	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 3 приема.
37	1	Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема на оценку.
38	1	Опорный прыжок на оценку.
39	1	Ритмическая гимнастика
40	1	Современные разновидности гимнастики.
41	1	Гимнастическая комбинация (контроль).
Волейбол (7 часов)		
42	1	ПТБ на уроках волейбола.
43	1	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.
44	1	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в стойке в/б. Передачи мяча в стойке в/б.
45	1	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении
46	1	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.
47	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками в тройках.
48	1	Прием и передача мяча сверху двумя руками на оценку.
Лыжная подготовка (28 часов)		
49	1	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж.
50	1	Скользкий шаг без палок и с палками
51	1	Попеременный двухшажный ход
52	1	Повороты переступанием в движении.
53	1	Подъем в гору скользким шагом
54	2	Одновременный двухшажный ход.
55		
56	2	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход.
57		
58	2	Торможение и поворот упором
59		
60	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
61	1	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход
62	1	Спуск и поворот. Коньковый ход
63	1	Прохождение дистанции до 5 км. Торможение и поворот упором
64	1	Одновременный одношаговый ход. Развиваем скоростную выносливость
65	1	Одновременный одношаговый ход.
66	1	Коньковый ход. Эстафеты
67	1	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

68	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км
69	1	Коньковый ход
70	1	Одновременной одношаговый ход
71	1	Торможение и поворот упором
72	1	Одновременной одношаговый ход
73	1	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км
74	1	
75	2	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км
76		
Волейбол (7 часов)		
77	1	Верхняя прямая передача мяча.
78	1	Комбинации из верхней и нижней передач мяча.
79	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.
80	1	Боковая нижняя подача на технику.
81	1	Боковая нижняя подача через сетку.
82	1	ОРУ. Боковая нижняя подача через сетку на оценку.
83	1	Учебная игра по упрощенным правилам.
Строевые упражнения (6 часов)		
84	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
85	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
86	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
87	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.
88	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении.
89	1	Строевой шаг. Повороты в движении.
Легкая атлетика (13 часов)		
90	1	ПТБ на уроках легкой атлетики.
91	1	Правила выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3x10 метров.
92	1	ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъема туловища за 30 сек.
93	1	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).
94	1	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание.
95	1	Техника безопасности в летний период. Правила безопасности при купаниях в открытых водоёмах. Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.
96	1	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.
97	1	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения.
98	1	ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения.
99	1	ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
100	1	ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. Совершение в метании мяча 150 г.

101	1	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.
102	1	ОРУ. Бег. Кросс.