

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников А.П. Матвеев и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение). (2 ч в неделю, 68 ч в год).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«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 народа 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 самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного 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 личностного 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 транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

* **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 и 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.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, лыжным гонкам, баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

**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.

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.

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.

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 физкультпауз (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | |
| Классы | | | | |
| 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Спортивные игры (волейбол) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Спортивные игры (футбол) | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Спортивные игры (настольный теннис) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |
| ИТОГО | 340 часов | | | | |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9- класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0 9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

**Календарно-тематическое планирование**

**5 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Раздел и тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика** | **18** |
| 1. | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Тестирование бега на 30 метров. | 1 |
| 4. | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| **5.** | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 6. | Эстафетный бег. | 1 |
| 7. | Эстафетный бег. | 1 |
| 8. | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 9. | Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 10. | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. | 1 |
| 11. | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. | 1 |
| 12. | Тестирование бега на 1000 м. | 1 |
| 13. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 14. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 15. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 17. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 18. | Тестирование метания малого мяча на дальность и точность | 1 |
|  | **Гимнастика** | **14** |
| 19. | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. | 1 |
| 20. | Кувырок назад | 1 |
| 21. | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 22. | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 23. | **Контроль акробатической композиции** | 1 |
| 24. | Упражнения с обручем. | 1 |
| 25. | Упражнения с обручем. | 1 |
| 26. | Акробатическая комбинация на гимнастической скамейке. | 1 |
| 27. | Акробатическая комбинация на гимнастической скамейке. | 1 |
| 28. | **Контроль** акробатической комбинация на гимнастической скамейке. | 1 |
| 29. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |
| 30. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |
| 31. | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |
| 32. | **Контроль** опорного прыжка. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | 1 |
| 3 четв | **Лыжная подготовка** | **15** |
| 33. | Инструктаж по охране труда на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 1 |
| 34. | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 35. | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 36. | **Контроль** попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 37. | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 38. | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | 1 |
| 39. | **Контроль** одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости. | 1 |
| 40. | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |
| 41. | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |
| 42. | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | 1 |
| 43. | **Контроль** одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости | 1 |
| 44. | Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости. | 1 |
| 45. | Торможение «упором». Развитие выносливости | 1 |
| 46. | Торможение «упором». Развитие выносливости | 1 |
| 47. | **Контрольный урок** по лыжной подготовке. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **6** |
| 48. | Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 49. | Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 50. | Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 51. | Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей | 1 |
| 52. | Тактика игры. Развитие физических качеств | 1 |
| 78. | Игровые задания. Развитие физических качеств | 1 |
| 4 четв | **Спортивные игры** | **7** |
| 53. | Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | 1 |
| 54. | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 55. | Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 56. | Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 57. | Бросок мяча. Развитие координационных способностей | 1 |
| 58. | Игровые задания. Развитие физических качеств | 1 |
| 59. | **Контрольный урок** по теме «Баскетбол» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 60. | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 61. | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 62. | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости | 1 |
| 63. | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров | 1 |
| 64. | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. | 1 |
| 65. | Развитие скоростных способностей. Бег на 30 метров | 1 |
| 66. | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. | 1 |
| 67. | Сдача зачётов по физической подготовке | 1 |
| 68. | Сдача зачётов по физической подготовке | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика** | **18** |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Бег на 30 метров и челночный бег 3 \* 10 метров | 1 |
| 2. | **Тестирование** бега на 30 метров и челночного бега 3 на 10 метров | 1 |
| 3. | **Тестирование** бега на 60 и 300 метров | 1 |
| 4. | Техника старта с опорой на одну руку | 1 |
| 5. | Техника метания мяча на дальность | 1 |
| 6. | Метание мяча на дальность | 1 |
| 7. | **Тестирование** метания мяча на дальность. | 1 |
| 8. | Измерение уровня развития основных физических качеств | 1 |
| 9. | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 10. | **Тестирование** бега на 1000 метров | 1 |
| 11. | **Тестирование** прыжка в длину с места | 1 |
| 12. | Броски малого мяча на точность и дальность | 1 |
| 13. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 14. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 15. | **Контроль** прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 |
| 16. | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| 17. | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий | 1 |
| 18. | **Контрольный урок** по теме «Лёгкая атлетика» | 1 |
|  | **Гимнастика** | **14** |
| 19(1) | Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой | 1 |
| 20. | Строевые упражнения и акробатические комбинации | 1 |
| 21. | Упражнения на гимнастическом скамейке | 1 |
| 22. | Комбинация на гимнастической скамейке | 1 |
| 23. | **Контроль** комбинаций на гимнастической скамейке | 1 |
| 24. | Лазание по канату в два и три приёма | 1 |
| 25. | Лазание по канату в два и три приёма | 1 |
| 26. | **Контроль** лазания по канату в два и три приёма | 1 |
| 27. | Опорный прыжок «согнув ноги» | 1 |
| 28. | Опорный прыжок «согнув ноги» | 1 |
| 29. | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» | 1 |
| 30. | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
| 31. | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
| 32. | Ритмическая гимнастика и ОФП | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 33(1) | Инструкция по охране труда на занятиях по лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 34. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 35. | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 36. | Чередование различных лыжных ходов | 1 |
| 37. | Повороты переступанием и прыжком на лыжах | 1 |
| 38. | Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах | 1 |
| 39. | Торможение и поворот «упором» | 1 |
| 40. | Преодоление небольших трамплинов | 1 |
| 41. | Подъёмы на склон и спуски со склонов | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции 3 км | 1 |
| 44. | **Контрольный урок** по теме «Лыжная подготовка» | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **8** |
| 45. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 47. | Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи | 1 |
| 48. | Передачи и приёмы мяча после передвижения | 1 |
| 49. | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 50. | Тактические действия. | 1 |
| 51. | Игра по правилам. | 1 |
| 52. | **Контрольный урок** по теме «Волейбол» | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **7** |
| 4 четв  53. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных и подвижных игр. Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча | 1 |
| 54. | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 55. | Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча | 1 |
| 56. | Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 57. | Тактические действия | 1 |
| 58. | Тактические действия | 1 |
| 59 | **Контрольный урок** по теме «Баскетбол» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 60. | Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Полоса препятствий | 1 |
| 61. | **Тестирование** подъёма туловища из положения лёжа за 30 с | 1 |
| 62. | **Тестирование** прыжка в длину с места | 1 |
| 63. | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 64. | **Тестирование** бега на30 метров и челночного бега 3\*10м | 1 |
| 65. | **Тестирование** бега на 60 метров | 1 |
| 66. | **Тестирование** метания мяча на дальность и точность | 1 |
| 67. | **Тестирование** бега на300 метров | 1 |
| 68. | **Тестирование** бега на 1000 метров | 1 |

***7***

***класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|
| Легкая атлетика | | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения по разделу «Легкая атлетика», ОРУ. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег – высокий старт -30 м. | 1 |
| 3 | Бег с ускорением – 30 м. Скоростной бег. | 1 |
| 4 | Бег с ускорением – 50 м. Скоростной бег – 50 м. | 1 |
| 5 | Бег на результат – 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 6 | Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7 | Длительный бег. Зачет по прыжкам в длину. | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 9 | Зачет по метанию малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 10 | Кросс 1500 м. | 1 |
| 11 | Удары по неподвижному мячу. | 1 |
| 12 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 13 | Удары головой | 1 |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |
| 15 | Стойка баскетболиста, перемещение в стойке | 1 |
| 16-17 | Ведение мяча на месте и в движении | 2 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении |  |
| 18 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 19 | Теоретические сведения. Первая помощь при травмах. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 21 | Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 22 | «Мост» из положения стоя с помощью | 1 |
| 23 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 24 | Акробатическая комбинация | 1 |
| 25-26 | Опорные прыжки | 2 |
|  | Опорные прыжки |  |
| 27 | ТБ при занятиях спортивными играми. Передача мяча, прием передач. | 1 |
| 28 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 29 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 30-32 | Игра по упрощенным правилам. | 3 |
|  | Игра по упрощенным правилам. |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. |  |
| 33 | Теоретические сведения по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор лыж и ботинок. | 1 |
| 34-36 | Одновременный двухшажный ход | 3 |
|  | Одновременный двухшажный ход |  |
|  | Одновременный двухшажный ход |  |
| 37-39 | Одновременный бесшажный ход | 3 |
|  | Одновременный бесшажный ход |  |
|  | Одновременный бесшажный ход |  |
| 40-41 | Спуски с пологих склонов | 2 |
|  | Спуски с пологих склонов |  |
| 42-43 | Подъемы «елочкой» | 2 |
|  | Подъемы «елочкой» |  |
| 44-45 | Торможение и повороты «плугом» | 2 |
|  | Торможение и повороты «плугом» |  |
| 46 | Прохождение дистанции 3,5 км | 1 |
| 47 | Настольный теннис. Хватка ракетки и игровая стойка. | 1 |
| 48 | Набивание мяча | 1 |
| 49 | Удар откидкой справа | 1 |
| 50 | Удар откидкой слева | 1 |
| 51-52 | Учебная игра | 2 |
|  | Учебная игра |  |
| 53 | Спринтерский бег | 1 |
| 54-56 | Прыжки в длину с разбега | 3 |
|  | Прыжки в длину с разбега |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  |
| 57-59 | Длительный бег | 3 |
|  | Длительный бег |  |
|  | Длительный бег |  |
| 60-61 | Метание малого мяча | 2 |
|  | Метание малого мяча |  |
| 62 | Кросс 1500 м. | 1 |
| 63 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 64 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 65 | Броски мяча | 1 |
| 66 | Футбол. Перемещения, ускорения, старты из различных исходных положений | 1 |
| 67 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой. | 1 |
| 68 | Учебная игра | 1 |

**8 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Тема урока**  **Лёгкая атлетика** | **Кол-во часов**  **18** | |
|  |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции | 1 | |
| 2. | Тестирование бега на 100 метров | 1 | |
| 3. | Техника метания мяча на дальность с разбега. | 1 | |
| 4. | **Тестирование** метания мяча на дальность с разбега. | 1 | |
| 5. | Бег на 2000метров | 1 | |
| 6. | **Тестирование** бега на 2000 метров | 1 | |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | |
| 8. | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись» | 1 | |
| 9. | **Тестирование** прыжка в длину с разбега | 1 | |
| 10. | Броски малого мяча на точность. | 1 | |
| 11. | Броски малого мяча на точность. | 1 | |
| 12. | **Тестирование** броска малого мяча на точность. | 1 | |
| 13. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 14. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 15. | **Тестирование** прыжка в высоту способом «перешагивание» | 1 | |
| 16. | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | |
| 17. | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | |
| 18. | Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. | 1 | |
|  | **Гимнастика** | **21** | |
| 19.(1) | Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега. | 1 | |
| 20. | Длинный кувырок с разбега. | 1 | |
| 21. | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. | 1 | |
| 22. | Акробатические комбинации. | 1 | |
| 23. | Акробатические комбинации. | 1 | |
| 24. | **Тестирование** акробатических комбинаций | 1 | |
| 25. | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | |  | |
| 26. | Комбинация на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 27. | Комбинация на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 28. | **Тестирование** комбинации на гимнастической скамейке | 1 | |
| 29. | Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» | 1 | |
| 30. | Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» | 1 | |
| 31. | Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» | 1 | |
| 32. | **Тестирование** опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги» | 1 | |
|  | **Лыжная подготовка** | **14** | |
| 33.(1) | Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 34. | Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 35. | Одновременный одношажный ход (скоростной вариант) | 1 | |
| 36. | Чередование различных лыжных ходов. | 1 | |
| 37. | Чередование различных лыжных ходов. | 1 | |
| 38. | Коньковый ход на лыжах. | 1 | |
| 39. | Коньковый ход на лыжах. | 1 | |
| 40. | Подъёмы на склон и спуски со склонов. | 1 | |
| 41. | Подъёмы на склон и спуски со склонов. | 1 | |
| 42. | Торможение боковым соскальзыванием. | 1 | |
| 43. | Торможение боковым соскальзыванием. | 1 | |
| 44. | Прохождение дистанции 2, 5 км на лыжах. | 1 | |
| 45. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах. | 1 | |
| 46. | **Контрольный урок** по теме «Лыжная подготовка» | 1 | |
|  | **Спортивные игры** | **6** | |
| 47. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. | 1 | |
| 48. | Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 | |
| 49. | Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 | |
| 50. | Прямой нападающий удар. | 1 | |
| 51. | Тактические действия. | 1 | |
| 52. | Контрольный урок по теме «Волейбол» | 1 | |
| 4четв | **Спортивные игры** | **7** | |
| 53. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 54. | Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. | 1 |
| 55. | Штрафные броски | 1 |
| 56. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 57. | Перехват мяча, нападение и защита | 1 |
| 58. | Игра по правилам | 1 |
| 59. | **Контрольный урок** по теме «Баскетбол» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 60. | Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Бег на 100 метров. | 1 |
| 61. | **Тестирование** бега на 100 метров. | 1 |
| 62. | Равномерный бег. Развитие выносливости | 1 |
| 63. | **Тестирование** бега на 2000 и 3000 метров. | 1 |
| 64. | Метание малого мяча на дальность и точность. | 1 |
| 65. | **Тестирование** малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 66. | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 67. | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 68. | **Тестирование** прыжка в длину с разбега | 1 |

**планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п. | Раздел и тема урока | Кол – во часов |
|
|  | **Лёгкая атлетика** | **18** |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30 м | 1 |
| 2. | **Тестирование** бега на 30 метров. | 1 |
| 3. | Бег на 60 м | 1 |
| 4. | **Тестирование** бега на 60 м | 1 |
| 5. | Бег на короткие дистанции 100 м | 1 |
| 6. | **Тестирование** бега на 100 м | 1 |
| 7. | Бег на 2000 и 3000метров | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с разбега прогнувшись. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега прогнувшись. | 1 |
| 10. | **Тестирование** прыжка в длину с разбега прогнувшись. | 1 |
| 11. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 12. | Метание малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 13. | **Тестирование** метания малого мяча на дальность и точность | 1 |
| 14. | **Тестирование** прыжка в длину с места | 1 |
| 15. | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 16. | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 17. | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 18. | **Тестирование** прыжка в длину с разбега | 1 |
|  | **Гимнастика** | **14** |
| 19. | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега. | 1 |
| 20. | Стойка на голове и руках. | 1 |
| 21. | **Тестирование** стойки на голове и руках, длинного кувырка | 1 |
| 22. | Акробатические комбинации. | 1 |
| 23. | Акробатические комбинации. | 1 |
| 24. | **Учёт** акробатических комбинаций. | 1 |
| 25. | Упражнения на гимнастическом бревне | 1 |
| 26. | Комбинации на гимнастическом бревне | 1 |
| 27. | Комбинации на гимнастическом бревне | 1 |
| 29. | **Учёт** комбинации на гимнастическом бревне | 1 |
| 30. | Опорные прыжки | 1 |
| 31. | Опорные прыжки | 1 |
| 32. | **Контрольный урок** по теме «Опорные прыжки» | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **14** |
| 33.(1) | Инструктаж по охране труда на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 34. | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |
| 35. | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 36. | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
| 37. | Чередование различных лыжных ходов. | 1 |
| 38. | Коньковый ход на лыжах. | 1 |
| 39. | Коньковый ход на лыжах. | 1 |
| 40. | Подъём на склон и спуски со склонов. | 1 |
| 41. | Подъём на склон и спуски со склонов. | 1 |
| 41. | Торможение боковым соскальзыванием. | 1 |
| 42. | Торможение боковым соскальзыванием. | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах. | 1 |
| 44. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах. | 1 |
| 45. | **Контрольный урок** по теме «Лыжная подготовка». | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **7** |
| 46. | Инструктаж по охране труда на спортивных играх. Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад | 1 |
| 47. | Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. | 1 |
| 48. | Прямой нападающий удар | 1 |
| 49. | Блокирование. | 1 |
| 50. | Тактические действия. | 1 |
| 51. | Тактические действия. | 1 |
| 52. | **Контрольный урок** по теме «Волейбол» | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **7** |
| 53(1) | Инструктаж по охране труда на спортивных играх Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в корзину. | 1 |
| 54. | Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину | 1 |
| 55. | Штрафные броски. | 1 |
| 56. | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча | 1 |
| 57. | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
| 58. | Нападение и защита. | 1 |
| 59. | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **9** |
| 60. | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 61. | Тестирование метания мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 62. | Тестирование бега на 60 метров с низкого старта и челночного бега 3\*10 м. | 1 |
| 63. | Тестирование бега на 100 метров. | 1 |
| 64. | Тестирование бега на 2000м и 3000 м. | 1 |
| 65. | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 66. | Эстафетный бег. | 1 |
| 67. | Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка. | 1 |
| 68. | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. | 1 |