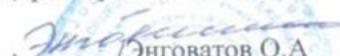


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 1  
п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ №1

  
Энговатов О.А.  
«30» 08 2021 г.  
М.П.



Проверено  
«30» 08 2021 г.  
Зам. директора по УВР  
Т/Б / Багрова Т.А.

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 1 от «30» 08 2021  
Руководитель МО  
Н/С / ФИО  
Никифорова Т.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

Классы 5 - 9

Программу разработал  
учитель физической культуры  
Алексеевко Сергей Сергеевич

Безенчук, 2021 год

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 "О внесении изменений в примерные основные образовательные программы";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 "О внесении изменений федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010г. №1897»;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Безенчук / Протокол педагогического совета от 28 августа 2019 г. № 1
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 26.11.2016 №38)
- Приказ Минпросвещения РФ от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-- оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Учебные нормативы 5 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8

8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

## Учебные нормативы 6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
13	Бег 60 м (мин.,сек.)	9.8	10.4	11.1
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	355	300	250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2

8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50
13	Бег 60 м	10.3	10.6	11.2

## Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 КМ	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00

8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

## Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Ходьба на лыжах 3км	18.00	19.00	20.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперёд сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Ходьба на лыжах 3км	20.00	21.00	23.00
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340

8	Наклон вперёд сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

## Учебные нормативы 9 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперёд сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385

8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
13	Прыжок в длину с места	180	160	140

## Учебные нормативы 10 класс

Оноши				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
Девушки				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11

7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00
11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1

## Учебные нормативы 11 класс

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.5	9.7	9.9
2	Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0
3	Бег 3000 м (мин.,сек.)	13.00	15.00	16.30
4	Кросс 1000 м (мин.,сек.)	3.30	3.40	3.55
5	Челночный бег 10х10 м	27	28	30
6	Прыжок в длину с места (см)	220	205	190
7	. Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370
8	Метание набивного мяча 2 кг (см)	810	630	520
9	Метание гранаты 500г	38	32	26
10	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
11	Угол в упоре на брусьях (сек)	8	5	4
12	Подъём переворотом (раз)	4	3	2
13	Сгибание-разгибание рук в упоре	12	10	7
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек.)	25.00	27.00	29.00
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	130
16	Наклон вперёд сидя (см)	+14	+9	+6
Девушки				
1	Бег 100 м (сек)	16.0	16.5	17.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310

5	Метание гранаты 500г	23	18	12
6	Метание набивного мяча 1 кг (см)	600	500	450
7	Поднимание туловища	35	30	25
8	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110	80
9	Наклон вперед сидя (см)	+17	+13	+10
10	Ходьба на лыжах 3км (мин.,сек.)	18.30	19.00	20.00
11	Кросс 2000 м	10.30	12.10	13.10
12	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	11	7
13	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11.2

## 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.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.**

Организуемые команды и приемы, строевая подготовка.

Акробатические упражнения и комбинации.

Фитнес-аэробика (девочки).

Атлетическая гимнастика (юноши).

##### **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.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**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.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, координации движений.

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

## **Годовое распределение сетки часов на разделы программы**

## Физического воспитания в 5-11 классах

Разделы учебной программы	классы						
	5	6	7	8	9	10	11
Легкая атлетика	28	28	25	25	25	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	16	12	12	12	12	12	12
Футбол	8	8	14	14	14	—	—
Баскетбол	16	16	9	9	9	12	12
Волейбол	8	8	10	10	10	19	19
Общая физическая подготовка	10	10	12	12	12	12	12
Лыжная подготовка	16	16	20	20	20	20	20
Всего	102	102	102	102	102	102	102

## Календарно-тематическое планирование 5 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>І четверть</u></b>		
	Ходьба и бег.	сентябрь	
1 урок		5-9	
2 урок	Бег 60 м.	5-9	
3 урок	Выполнение команд	5-9	
4 урок	Бег в заданном темпе и скорости.	12-16	
5 урок	Бег на скорость 30,60 м.	12-16	
6 урок	Выполнение команд.	12-16	
7 урок	Бег на результат	19-23	
8 урок	Прыжок в длину по заданным ориентирам.	19-23	
9 урок	Кувырок вперед, кувырок назад.	19-23	
10 урок	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	26-30	
11 урок	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	26-30	
12 урок	Ходьба по бревну большими шагами.	26-30	
13 урок	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	октябрь	
		3-7	
14 урок	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.		
15 урок	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	3-7	
16 урок	Бросок теннисного мяча.	3-7	
17 урок	Бросок набивного мяча.	10-14	
18 урок	Кувырок вперед, кувырок назад.	10-14	
19 урок	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	10-14	
20 урок	Игра «Космонавты», «Разведчики», «Часовые».	17-21	
21 урок	Мост ( с помощью и самостоятельно).	17-21	
22 урок	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	17-21	
23 урок	Игры «Космонавты», «Белые медведи».	24-28	
24 урок	Ходьба по бревну с большими шагами и выпадами, на носках.	24-28	
25 урок	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во вру».	24-28	

26 урок	Эстафета «Веревочка под ногами.	ноябрь	
		31-4	
27 урок	Гимнастические упражнения под музыку.	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b>		
28 урок	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	14-18	
29 урок	Эстафета «Веревочка под ногами».	14-18	
30 урок	Мост (с помощью и самостоятельно).	14-18	
31 урок	Игра «Удочка».	21-25	
32 урок	Эстафеты с скакалкой.	21-25	
33 урок	Ходьба по бревну.	21-25	
34 урок	Игра «Зайцы в огороде».	28-2	
35 урок	Эстафеты.	28-2	
36 урок	Мост из положения стоя (с помощью и самостоятельно).	28-2	
37 урок	Игра «Удочка».	декабрь	
		5-9	
38 урок	Игра «Мышеловка», «Невод».	5-9	
39 урок	ОРУ с гимнастической палкой.	5-9	
40 урок	Игра «Эстафета зверей», «Метко в цель».	12-16	
41 урок	Игра «Кузнечики».	12-16	
42 урок	Вис завесом, вис на согнутых руках.	12-16	
43 урок	Игра «Вызов номеров».	19-23	
44 урок	Игра «Кто дальше бросит», «Западня».	19-23	
45 урок	Вис согнув ноги.	19-23	
46 урок	Эстафеты с предметами.	26-30	
47 урок	Эстафеты с предметами.	26-30	
48 урок	Вис на гимнастической стенке.	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b>		
49 урок	Ловля и передача мяча.	январь	
		9-13	
50 урок	Ловля и передача мяча.	9-13	
51 урок	Подтягивание в вися.	9-13	
52-54 уроки	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	16-20	
55-57 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	23-27	
58-60	Подтягивание в вися.	30-3	

уроки 61-63 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	февраль  6-10	
64-66 уроки	Ведение мяча на месте со средним отскоком.	13-17	
67-68 уроки	Поднимание ног в висе.	20-24	
69 урок	Ловля и передача мяча двумя руками.	27-2	
70 урок	Ловля и передача мяча двумя руками.	март  5-9	
71 урок	Подтягивание в висе.	5-9	
72 урок	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	5-9	
73 урок	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	12-16	
74 урок	Эстафеты.	12-16	
75 урок	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	12-16	
76 урок	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	19-23	
77 урок	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	19-23	
78 урок	Мини-баскетбол.	19-23	
	<b><u>IV четверть</u></b>		
79 урок	Лазание по канату.	апрель  2-6	
80 урок	Ловля и передача мяча в квадрате.	2-6	
81 урок	Ловля и передача мяча в квадрате.	2-6	
82 урок	Лазание по канату..	9-13	
83 урок	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	9-13	
84 урок	Игра в мини-баскетбол.	9-13	
85 урок	Перелезание через препятствие.	16-20	
86 урок	Ходьба через несколько препятствий.	16-20	
87 урок	Бег 60 метров.	16-20	
88 урок	Перелезание через препятствие.	23-27	
89 урок	Встречная эстафета.	23-27	
90 урок	Бег с максимальной скоростью.	23-27	
91 урок	Лазание по канату в три приёма.	30-4	
92 урок	Тройной прыжок с места.	30-4	
93-94 уроки	Тройной прыжок с места.	май  7-11	

95-96 уроки	Опорный прыжок.	14-18	
97 урок	Прыжок в высоту с прямого разбега.	21-25	
98 урок	Прыжок в высоту с прямого разбега.	21-25	
99 урок	Опорный прыжок.	21-25	
100 урок	Метание теннисного мяча с места на дальность.	28-31	
101 урок	Метание теннисного мяча с места на дальность..	28-31	
102 урок	Опорный прыжок.	28-31	

## Календарно-тематическое планирование 6 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	

22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь	
		31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	декабрь	
		5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	

<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>			
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль	
		6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
<b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
<b><u>4 четверть</u></b>			

79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 60 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	октябрь 3-7	
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>		
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	3-7	
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.	17-21	
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	

23 урок	Игра по упрощенным правилам.	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	14-18	
29 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	14-18	
30 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	14-18	
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28-2	
36 урок	Подвижные игры на базе баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Освоение висов. Подтягивание	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс.	26-30	
48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b>		

<b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>			
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
50 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
51 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
52-54 уроки	Попеременный двухшажный ход.	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный одношажный ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль	
		6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
<b><u>Уроки по волейболу</u></b>			
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
71 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	5-9	
72 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола	19-23	
<b><u>4 четверть</u></b>			
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	

		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май 7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Закрепление бега на 400 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	

### Календарно-тематическое планирование 8 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	

1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
5 урок	Бег 60 метров (3-4 повторения)	12-16	
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
10 урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров	26-30	
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление)	октябрь 3-7	
<b><u>Уроки по футболу</u></b>			
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление)	3-7	
15 урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление)	10-14	
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление)	10-14	
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения, финты	17-21	
20 урок	Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра	17-21	
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	24-28	
23 урок	Игра в футбол	24-28	
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	

25 урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь 31-4	
26 урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
27 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
28 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
31 урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
33 урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
34 урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
35 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
37 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование)	декабрь 5-9	
38 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление)	5-9	
39 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	
40 урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	
41 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
42 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
43 урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
44 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
45 урок	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	19-23	
46 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
47 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	

48 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	9-13	
51 урок	Попеременный двухшажный ход.	9-13	
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход	16-20	
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	23-27	
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	30-3	
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	13-17	
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
69 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	27-2	
70 урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март 5-9	
71 урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
72 урок	Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку	5-9	
73 урок	Прямая нижняя подача, прием подачи	12-16	
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование)	12-16	
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
76 урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков	19-23	

78 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
80 урок	ОФП. Равномерный бег (10 минут)	2-6	
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)		
		2-6	
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
87 урок	Подвижные игры.	16-20	
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
91 урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
92 урок	Бег 30 метров.	30-4	
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
97 урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
99 урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
100 урок	Бег 1500 метров	28-31	
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
102 урок	Подведение итогов учебного года	28-31	



## Календарно-тематическое планирование 9 класс (3 часа в нед.)

л/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)	5-9	
урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	19-23	
урок	Бег на 100 метров на результат	26-30	
урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	26-30	
урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	26-30	
урок	Совершенствование бега на 800 метров	октябрь 3-7	
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>		
урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	3-7	
урок	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	3-7	
урок	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	10-14	
урок	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	10-14	
урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	10-14	
урок	Передача мяча в движении. Обманные движения.	17-21	
урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	17-21	

урок	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	17-21	
урок	Игра в футбол.	24-28	
урок	Комбинационная игра в нападении	24-28	
урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол	24-28	
урок	Двусторонняя игра в футбол	ноябрь	
		31-4	
урок	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	31-4	
урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование)	14-18	
урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	14-18	
урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	14-18	
урок	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	21-25	
урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	21-25	
урок	Броски мяча в корзину (совершенствование)	21-25	
урок	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	28-2	
урок	Игра в баскетбол по основным правилам	28-2	
урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь	
		5-9	
урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	5-9	
урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	5-9	
урок	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	12-16	
урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	

урок	Акробатика. Лазание по канату.	19-23	
урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b>		
	<b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь	
		9-13	
урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
-54 оки	Коньковый ход	16-20	
-57 оки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
-60 оки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
-63 оки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	февраль	
		6-10	
-66 оки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	13-17	
-68 оки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
урок	Техника передвижений в волейболе.	27-2	
урок	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	март	
		5-9	
урок	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	5-9	
урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
урок	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	12-16	
урок	Прямой нападающий удар при встречных передачах	12-16	
урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	12-16	
урок	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	19-23	

урок	Игра в нападение в 3 зоне	19-23	
урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
урок	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	2-6	
урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	2-6	
урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	9-13	
урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
урок	Подвижные игры.	16-20	
урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
урок	Челночный бег: 6*10 м	30-4	
урок	Бег 30 метров.	30-4	
-94 оки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
-96 оки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
урок	Метание м/мяча в даль.	21-25	
урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
урок	Бег 60 метров (у)	21-25	
0 ок	Бег 2000 метров	28-31	
1 ок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
2 ок	Подведение итогов учебного года	28-31	

## Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
0 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
1 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
2 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
3 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь 3-7	
4 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
5 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	3-7	
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
6 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
7 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
8 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	
9 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	

0 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
1 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
2 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
3 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
4 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
5 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
6 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
7 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
8 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
9 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
0 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
1 урок	Варианты подач мяча	21-25	
2 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
3 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
4 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
5 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
6 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
7 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
8 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	5-9	
9 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	5-9	
0 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
1 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
2 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
3 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	

4 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
5 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
6 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
7 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
8 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
10 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
11 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
12-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
15-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
18-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
19-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
20-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
21-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
29 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
30 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
31 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
32 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
33 урок	Закрепление прямой верхней передачи	12-16	
34 урок	Закрепление прямого нападающего удара	12-16	
35 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
36 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
37 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	

8 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	
	<b><u>4 четверть</u></b>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
0 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	2-6	
1 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
2 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
3 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
4 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
5 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
6 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
7 урок	Подвижные игры.	16-20	
8 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
9 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
0 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>		
1 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
2 урок	Бег 30 метров.	30-4	
3-94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
5-96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
7 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
8 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
9 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
00 рок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
01 рок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
02 рок	Подведение итогов учебного года	28-31	

## Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
	<b><u>1 четверть</u></b>	сентябрь	
урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	5-9	
урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5-9	
урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)	5-9	
урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	12-16	
урок	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12-16	
урок	Бег на 1000 м. без учета времени	12-16	
урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	19-23	
урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19-23	
урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19-23	
0 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	26-30	
1 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26-30	
2 урок	Бег на 200 метров на результат	26-30	
3 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	октябрь	
		3-7	
4 урок	Совершенствование прыжка в длину	3-7	
5 урок	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	3-7	
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>		
6 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
7 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10-14	
8 урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10-14	

9 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	17-21	
0 урок	Комбинационная игра в защите	17-21	
1 урок	Штрафной бросок. Учебная игра	17-21	
2 урок	Тактика нападения. Зонная защита	24-28	
3 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24-28	
4 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24-28	
5 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	ноябрь 31-4	
6 урок	Учебная игра в баскетбол	31-4	
7 урок	Игра в баскетбол по основным правилам	31-4	
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
8 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	14-18	
9 урок	Прием мяча отраженного от сетки	14-18	
0 урок	Варианты техники приема и передач мяча	14-18	
1 урок	Варианты подач мяча	21-25	
2 урок	Варианты нападающего удара через сетку	21-25	
3 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	21-25	
4 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	28-2	
5 урок	Учебная игра в волейбол	28-2	
6 урок	Игра в волейбол по правилам	28-2	
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>		
7 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	декабрь 5-9	
8 урок	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5-9	
9 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	5-9	
0 урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	12-16	
1 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12-16	
2 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	12-16	
3 урок	Акробатика. Совершенствование висов.	19-23	

4 урок	Акробатика. Развитие гибкости	19-23	
5 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	19-23	
6 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	26-30	
7 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26-30	
8 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	26-30	
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>Уроки по лыжной подготовке</u></b>		
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	январь 9-13	
10 урок	Скользкий шаг без палок и с палками.	9-13	
11 урок	Попеременный двухшажный ход	9-13	
12-54 уроки	Коньковый ход	16-20	
15-57 уроки	Попеременный четырехшажный ход	23-27	
18-60 уроки	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	30-3	
19-63 уроки	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	февраль 6-10	
24-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	13-17	
27-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	20-24	
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>		
19 урок	Передвижения в волейбольной стойке	27-2	
20 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	март 5-9	
21 урок	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	5-9	
22 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	5-9	
23 урок	Совершенствование прямой верхней передачи	12-16	
24 урок	Совершенствование прямого нападающего удара	12-16	
25 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	12-16	
26 урок	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	19-23	
27 урок	Игры по упрощенным правилам	19-23	
28 урок	Двусторонняя игра в волейбол	19-23	

<b><u>4 четверть</u></b>			
9 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	апрель	
		2-6	
0 урок	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	2-6	
1 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	2-6	
2 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	9-13	
3 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	9-13	
4 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	9-13	
5 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	16-20	
6 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	16-20	
7 урок	Подвижные игры.	16-20	
8 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости	23-27	
9 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	23-27	
0 урок	Комплекс упражнений на развитие координации	23-27	
<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>			
1 урок	Челночный бег: 10*10 м	30-4	
2 урок	Бег 30 метров.	30-4	
3-94 роки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	май	
		7-11	
5-96 роки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	14-18	
7 урок	Метание гранаты в даль.	21-25	
8 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	21-25	
9 урок	Бег 100 метров (у)	21-25	
00 рок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28-31	
01 рок	Совершенствование бега на 800 метров	28-31	
02 рок	Подведение итогов учебного года	28-31	