

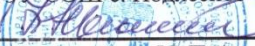


Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марковского района Саратовской области им. Ю.В.Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  Драчкова Т.В.</p> <p>Протокол № 1 от «27» августа 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ-СОШ с. Подлесное  / Феоктистова К.А.</p> <p>«27» августа 2018 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ-СОШ с. Подлесное  / Мельниченко Ю.П.</p> <p>Приказ № 371 от «27» августа 2018 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

5-9 класс

Составитель: Лазарева Т.П., учитель физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9
от «31» мая 2018г.

с. Подлесное, 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Планируемые результаты изучения _____	2-11 стр
Содержание курса _____	12-13 стр
Тематическое планирование _____	14-34 стр

Планируемые результаты изучения учебного предмета:

предметные:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

метапредметные:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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.

Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

Обучающийся сможет:

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

8. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

9. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

личностные:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и 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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

(девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Русская лапта. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости и координации.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование 5 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Повторный инструктаж по охране труда, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, л/атлетика, оказание первой помощи).	1
2	Освоение спринтерского бега. Высокий старт. Бег 60 м. Встречные эстафеты.	1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения). Встречные эстафеты.	1
4	Равномерный бег на 800 метров. Низкий старт до 30 м.	1
5	Тестирование скоростной выносливости в беге на 60 м.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
9	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
12	Тестирование ВФСК ГТО	1
Кроссовая подготовка (8 часов)		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 10 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 10 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 1000 м. на результат. Спортивные игры	1
Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке.	1

23	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
24	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
25	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
26	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
30	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1
32	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой с места и в движении.	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
38	Вырывание, выбивание мяча.	1
39	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
41	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам..	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ Обучение технике акробатических упражнений.	1
43	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд..	1
44	Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд.	1
45	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1
46	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1
47	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1
48	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1

49	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1
50	Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1
51	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднятие туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	. Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
62	Прямая нижняя подача через сетку.	1
63	Прямая нижняя подача через сетку.	1
64	Прямая нижняя подача через сетку.	1
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
66	Повторный ИОТ .Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
67	Передача мяча сверху двумя руками (обучение)	1
68	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
69	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
70	Передача мяча сверху двумя руками (закрепление)	1
71	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	1
72	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	1
73	Передача мяча снизу (обучение)	1
74	Передача мяча снизу (закрепление)	1

75	Передача мяча снизу (совершенствование)	1
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
78	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
79	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
80	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 10 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 1000 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
88	Тестирование скоростной выносливости в беге на60 м..	1
89	Низкий старт с последующим ускорением..	1
90	Бег 500 метров (д); 800 метров (м). Без учета времени.	1
91	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1
92	Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине(м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа(д). Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Бег на средние учебные дистанции.	1
94	Бег с преодолением препятствий.	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
Физическое совершенствование. Русская лапта (10 ч)		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения. Подача мяча	1
97	Подача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1

100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

Тематическое планирование 6 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Повторный инструктаж по охране труда. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	1
2	Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Техника высокого старта	1
3	Высокий старт с ускорением.	1
4	Высокий старт с ускорением.	1
5	Тестирование скоростной выносливости в беге на 30 м.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
7	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
9	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
12	Тестирование ВФСК ГТО	1
Кроссовая подготовка (8 часов)		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 15 минут. Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 1500 м. на результат. Спортивные игры	1
Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке.	1
23	Передвижения приставным шагом с изменением направления движения	1
24	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
25	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
26	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1
27	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
28	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места	1
30	Совершенствование ведения и передач мяча	1
31	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
32	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
33	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
34	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой. Игровые задания 2:1, 3:2	1

36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Сочетание приемов: Ведение, передача, бросок	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
41	Учебная двухсторонняя игра по упрощённым правилам..	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития .	1
44	Осанка как показатель физического развития.	1
45	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.	1
46	Кувырок вперед (назад) в группировке.	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Кувырок вперед (назад) в группировке.	1
50	Акробатическая комбинация	1
51	Акробатическая комбинация	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Прямая нижняя подача через сетку.	1
62	Прямая нижняя подача через сетку.	1
63	Прием и передача мяча снизу.	1
64	Прием и передача мяча снизу.	1
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).	1
67	Передача мяча из зоны в зону.	1
68	Повторный ИОТ .Передача мяча из зоны в зону.	1
69	Тактические действия игроков.	1
70	Тактические действия игроков.	1

71	Тактические действия игроков.	1
72	Игра в волейбол по правилам.	1
73	Игра в волейбол по правилам.	1
74	Игра в волейбол по правилам.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача.	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические командные действия игроков в нападении	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 1500 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 1500 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег с ускорением.	1
88	Тестирование скоростной выносливости в беге на60 м..	1
89	Низкий старт с последующим ускорением..	1
90	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»	1
91	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги».	1
92	Метание малого мяча с разбега на дальность. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Бег на средние учебные дистанции.	1
94	Бег с преодолением препятствий.	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения. подача мяча	1
97	Подача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

Тематическое планирование 7 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Повторный ИОТ. История зарождения современных Олимпийских Игр. Челночный бег 3×10	1
2	Низкий старт. Бег по дистанции. Правила соревнований	1
3	Низкий старт. Эстафеты.	1
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1
5	Учёт техники низкого старта. Финиширование	1
6	Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафеты..	1
7	Бег на результат 60 метров.	1
8	Метание мяча на дальность.. Правила соревнований в метании.	1
9	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.	1
10	Тестирование ВФСК ГТО	1
11	Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Спортивные игры	1
12	Учёт техники в метании мяча с разбега.	1
Кроссовая подготовка (8 часов)		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 20 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1
19	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости. Спортивные игры	1
20	Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры	1
Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)		
21	Целевой ИОТ. Стойка и перемещение игрока.	1
22	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Правила игры	1
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и передача мяча на месте	1
24	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока и передача мяча на месте	1
25	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
26	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
27	Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
28	Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Бросок от головы двумя руками	1
29	Передача мяча различными способами в движении	1

30	Передача мяча различными способами в движении	1
31	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках	1
32	Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра	1
33	Быстрый прорыв 2:1. Учебная игра	1
34	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1
35	Бросок мяча в движении одной рукой. Игровые задания 2:1, 3:2	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Сочетание приемов: Ведение, передача, бросок	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Штрафной бросок. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:1. Учебная игра	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Кувырок вперед, стойка на лопатках (М), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (Д). Эстафеты	1
44	Кувырок вперед, стойка на лопатках (М), кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя (Д). Эстафеты	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1
46	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М); два кувырка вперед слитно, мост без помощи (Д).	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Стойка на голове и руках (М); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
50	Акробатические упражнения	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Закрепление изученных элементов, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Исторические сведения. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
62	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	1
63	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	1

64	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	1
65	Терминология волейбола. Нижняя прямая подача.	1
66	Повторный ИОТ Передача мяча сверху. Нападающий удар.	1
67	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
68	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
69	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
70	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
71	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
72	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
73	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
74	Комбинации из освоенных элементов (Прием, передача, удар)	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача.	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические командные действия игроков в нападении	1
80	Двухсторонняя учебная игра	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Высокий старт. Бег на средние дистанции	1
88	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
89	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1

90	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов..	1
91	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Учёт метания мяча.	1
94	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Правила игры. Исторические сведения.	1
97	Подача и удары по мячу. Ускорение. Пробежки	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Метание мяча по движущейся цели	1
101	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
102	Тактические командные действия игроков.	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

Тематическое планирование 8 класс (105 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Учет – бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
4	Эстафетный бег. Финиширование	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на результат 100 метров	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. С ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
10	Тестирование ВФСК ГТО	1
11	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность.	1
12	Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. С ускорениями по 100м.	1
Кроссовая подготовка (8 часов)		
13	Бег 10 минут .Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 10 минут. Развитие выносливости	1
15	Бег 15 минут. Спортивные игры	1
16	Бег 15 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
17	Бег 17 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
18	Бег 17 минут. Спортивные игры	1
19	Бег 20 минут.. Развитие выносливости	1
20	Бег 2000 м. на результат.	1

Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (21 час)		
21	Целевой ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
22	Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока	1
23	Совершенствование ведения мяча. Бросок мяча	1
24	Передача мяча разными способами на месте	1
25	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
26	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
29	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1
30	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест	1
31	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
32	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
33	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон».	1
34	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон».	1
35	Быстрый прорыв. Учебная игра	1
36	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
37	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
38	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
39	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
40	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
41	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики(18ч)		
42	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
43	Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	1
44	Длинный кувырок. Развитие координации	1
45	Поднимание туловища из положения лёжа	1

46	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
47	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
48	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
49	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
50	Акробатические упражнения	1
51	Подтягивание на перекладине	1
52	Акробатическая комбинация	1
53	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
54	Развитие силы средствами гимнастики.	1
55	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
56	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
57	Тестирование ВФСК ГТО	1
58	Развитие гибкости средствами гимнастики. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
59	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (21ч)		
60	Основные правила игры в волейбол. Целевой ИОТ. Стойка игрока, перемещения	1
61	Повторный инструктаж по охране труда. Совершенствование технических приёмов волейбола без мяча. Передача над собой во встречных колоннах	1
62	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
63	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача	1
64	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1
65	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
66	Повторный ИОТ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
68	Передачи в тройках после перемещения	1
69	Передачи в тройках после перемещения	1
70	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам	1

71	Нападающий удар в тройках	1
72	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1
73	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
75	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
76	Тактика свободного нападения. Нападающий удар Защита проекта по теме «Волейбол»	1
77	Тактика свободного нападения. Нападающий удар	1
78	Тактические действия игроков в защите	1
79	Тактические действия игроков в защите	1
80	Тактические действия игроков в защите	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (6ч)		
81	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
82	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения	1
83	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
84	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
85	Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1
86	Бег 2000 м. на результат.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(9ч)		
87	Целевой ИОТ. Совершенствование бега на средние дистанции.	1
88	Развитие выносливости посредством бега на средние дистанции.	1
89	Бег 1500 м (Д), 2000 м (М). Развитие выносливости	1
90	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1
91	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1
93	Учёт метания мяча.	1
94	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1
95	Тестирование ВФСК ГТО по легкоатлетическим видам	1

Физическое совершенствование. Русская лапта(10ч)		
96	Целевой ИОТ. Совершенствование техники передачи мяча на дальность.	1
97	Совершенствование техники броска в неподвижную цель. Учебная игра.	1
98	Совершенствование ударов битой по мячу.	1
99	Ловля мяча с лёта. Учебная игра	1
100	Осаливание игроков. Развитие быстроты	1
101	Совершенствование подачи и ударов по мячу	1
102	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Русская лапта»	1
103	Резервный урок. Учебная игра	1
104	Резервный урок. Учебная игра	1
105	Резервный урок. Учебная игра	1

Тематическое планирование 9 класс (68 часов).

№ п/п	Название темы урока и форма урока.	Кол-во часов
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (10 часов)		
1	Повторный инструктаж по охране труда. История зарождения современных Олимпийских Игр. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Лёгкой атлетикой».	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет – бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет –прыжок в длину с места. С ускорениями.	1
4	Совершенствование техники прыжка в длину. Бег в медленном темпе до 6мин. С ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин.	1
6	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. С ускорениями до 100м.	1
7	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. С ускорениями по 80 – 100м.	1
8	Тестирование ВФСК ГТО	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. С ускорениями по 100м.	1
Кроссовая подготовка (6 часов)		
11	Бег 15 минут .Специальные беговые упражнения	1
12	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
13	Бег 20 минут. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1
14	Бег 20 минут . Развитие выносливости Защита проектов по теме «Легкая атлетика»	1
15	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
16	Бег 2000 м. 3000 м на результат.	1
Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (14 часов)		
17	Целевой ИОТ. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
18	Остановка после быстрого ведения мяча.Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
20	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
22	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
23	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1

24	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
25	Броски мяча после ведения.	1
26	Тестирование основных технических приёмов баскетбола.	1
27	Развитие физических качеств баскетболиста.	1
28	Совершенствование технических приёмов баскетбола с мячом и без мяча.	1
29	Тактические командные действия игроков. Защита проекта по теме «Баскетбол»	1
30	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (14ч)		
31	Целевой ИОТ. Строевые упражнения.	1
32	Кувырки вперед и назад. Развитие силы.	1
33	Поднимание туловища из положения лёжа	1
34	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
35	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Подтягивание на перекладине	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Тестирование. Подтягивание на перекладине, отжимание от пола.	1
40	Развитие координационных способностей при помощи акробатических упражнений.	1
41	Развитие гибкости средствами гимнастики.	1
42	Тестирование ВФСК ГТО	1
43	Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии. Защита проекта по теме «Гимнастика»	1
44	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища.	1
Физическое совершенствование. Волейбол (14ч)		
45	Основные правила игры в волейбол. Целевой ИОТ.	1
46	Повторный ИОТ. Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом и без мяча.	1
47	Совершенствование основных технических приёмов волейбола с мячом	1
48	Организация и проведение соревнований по волейболу. Учебная игра	1
49	Развитие координационных способностей средствами волейбола	1
50	Верхняя прямая подача	1
51	Совершенствование техники приема двумя руками снизу.	1
52	Закрепление техники приема двумя руками снизу	1

53	Совершенствование техники верхней прямой подачи в прыжке.	1
54	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
55	Тестирование основных технических приёмов волейбола.	1
56	Теория: блокирование в волейболе. Разучивание техники блокирования. Защита проекта по теме «Волейбол»	1
57	Закрепление техники блокирования. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1
58	Тактические действия игроков в игре.	1
Физическое совершенствование. Кроссовая подготовка (4ч)		
59	Бег 15 минут. Развитие выносливости	1
60	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
61	Бег 20 минут. Развитие выносливости	1
62	Бег 2000 м. 3000 м на результат. Развитие выносливости	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика(6ч)		
63	Целевой ИОТ. Совершенствование бега на короткие дистанции.	1
64	Развитие физического качества быстроты.	1
65	Соревнование с элементами легкой атлетики.	1
66	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
67	. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
68	Развитие скоростно-силовых качеств посредством метания мяча. Защита проекта по теме «Легкая атлетика»	1