

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г.Свирска»

РАССМОТРЕНО

На заседании  
методического совета  
школы

Протокол № 1 от  
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

И. Исаева Исаева И.В.  
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Пронина Н.А.  
«31» 08 2022 г.



**Рабочая программа  
по физической культуре**

**6 - 9 классов**

(уровень: базовый)

Рабочая программа составлена на основе авторской  
программы общего образования по  
физической культуре 1-11 класс В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Учитель: Щерба Светлана Акимовна,  
первая квалификационная категория

г. Свирск

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016).
- Авторской рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов В.И.Ляха «Физическая культура. Издательство Учитель, 2016 г.
- Предметная линия учебников» В.И.Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2016  
Выбор программы по физической культуре для 5-9 классов к предметной линии учебников В.И.Ляха обоснован тем, что данная программа реализует:
  - основные идеи Федерального образовательного государственного стандарта;
  - построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности, учитывает возрастную психологию учащихся;
  - актуализацией воспитательной функции учебного предмета «Физическая культура»;
  - обеспечивает условия для реализации практической направленности, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся.

### **Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план предусматривается изучение физической культуры в 6- 9 классе в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю). В учебном плане школы на изучение предмета «Физическая культура» выделено 3 часа в неделю на 34 учебных недель (102 часов в год).

Особенности учащихся: общеобразовательные.

Срок реализации: пять лет.

### **Основное содержание программы.**

Основное содержание программы полностью соответствует содержанию авторской программы по физической культуре для 6-9 классов предметной линии учебника «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников» В.И.Ляха 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2016г.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы

школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

**Актуальность программы:** потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

### **Содержание тем учебного курса «Физическая культура»**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика

видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,

физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

### **Оценка эффективности занятий физической**

**культурой.** Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (состоятся из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической **подготовленности** занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, приставными шагами, **повороты** стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров:* мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

### **Спортивные игры.**

*Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощённым правилам.

*Волейбол:* стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

**Личностные результаты** включают в себя готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- чувства гордости за свою Родину;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками **универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные)**, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения **планировать, контролировать и оценивать** учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- совершенствования умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- совершенствования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### 1. Естественные основы.

*5 – 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7 – 8 классы.* Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **2. Социально – психологические основы.**

*5 – 6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждения травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7 – 8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **3. Культурно – исторические основы.**

*5 – 6 классы.* Основы истории возникновения и развитие Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7 - 8 классы.* Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **4. Приемы закаливания.**

*5 – 6 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны. (правила, дозировка).

*7 – 8 классы.* Водные процедуры. (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

#### **5. Спортивные игры.**

##### **Волейбол**

*5 – 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол.**

*5 – 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5 – 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8 – 9 класс. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

#### 7. Легкоатлетические упражнения.

5 – 9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### 1.8. Кроссовая подготовка.

5 – 9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 – 9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого:	102	102	102	102	102

### Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>I четверть</b>		
<b>Глава 1. Легкая атлетика (11 часов).</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег. Высокий старт (до 15-30 м). Бег 30 м.	1
5	Спринтерский бег. Высокий старт (до 15-30 м). Бег 60 м.	1
6	Техника метания мяча на дальность. Тест (челночный бег 3x10 м).	1

7	Тестирование метания мяча на дальность.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Оценка техники выполнения.	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1
	<b>Глава 2.Кроссовая подготовка (9 часов).</b>	1
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (14 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
20	Бег 2000 м (без учета времени)	
	<b>Глава 3.Гимнастика (4 часа).</b>	
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тест «гибкость».	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тест «прыжок в длину с места».	1
24	Строевые упражнения. Тест «подъёма туловища за 30 сек.»	1
	<b>II четверть</b>	
	<b>Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)</b>	
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка прыжком.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами.	1
30	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
31	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
32	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1
33	Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.	1
34	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
35	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
36	Бросок мяча в корзину.	1
37	Бросок мяча в корзину.	1
38	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
39	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
40	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1
41	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	1
42	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	1
43	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	1

44	Позиционное нападение через заслон. Мини-баскетбол.	1
45	Нападение быстрым прорывом (2х1). Мини-баскетбол.	
46	Нападение быстрым прорывом (2х1). Мини-баскетбол.	1
47	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Мини-баскетбол.	1
48	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Мини-баскетбол.	1
<b>III четверть</b>		
<b>Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)</b>		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах и над собой.	1
50	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через зону и над собой.	1
51	Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
53	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
56	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	подбрасывания мяча Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после партнером.	1
58	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
59	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
60	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
61	Приём и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Приём и передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
65	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
66	Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощённым правилам.	1
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
67	Техника безопасности. Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
74	Опорный прыжок (учет).	1
75	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
76	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1

77	Два кувырка слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью	1
78	Комбинация из разученных приемов.	
<b>IV четверть</b>		
79	Комбинация из разученных приемов. Лазание по канату в два-три приема.	1
80	Лазание по канату в три приема на расстояние (учет).	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ПТБ. Равномерный бег 15 мин.	1
82	Равномерный бег 16 минут.	1
83	Равномерный бег 16 минут.	1
84	Равномерный бег 17 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 19 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
<b>Баскетбол (3 часа)</b>		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1). Тест «подъем туловища». Мини-баскетбол.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1). Тест «гибкость», «подтягивание в висе» (мал). Мини-баскетбол.	1
92	Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (дев). Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
93	Прыжок в высоту.	1
94	Прыжок в высоту.	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (30-40 метров).	1
99	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Тест «челночный бег 3х10м».	1
100	Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

## 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>I четверть</b>		
<b>Глава 1. Легкая атлетика (11 часов).</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Спринтерский бег. Челночный бег 3х10 м.	1
5	Спринтерский бег. Бег 60 м. Старты (высокий, низкий).	1
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Результат.	1

8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м .	1
<b>Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов).</b>		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ПТБ. Равномерный бег (15 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (19 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 2000 м (без учета времени)	1
<b>Глава 3. Гимнастика (4 часа).</b>		
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование (гибкость, прыжок в длину с места)	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
<b>II четверть</b>		
<b>Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)</b>		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
27	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1
28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка прыжком.	1
29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
30	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением противника.	1
31	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
32	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1
33	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением.	1
34	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
35	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
36	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
37	Быстрый прорыв (2х1). Штрафной бросок.	1
38	Быстрый прорыв (2х1). Штрафной бросок.	1
39	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х1, 3х1).	1
40	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2х1, 3х1).	1
41	Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок..	1
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1

43	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1
45	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	
46	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
47	Игровые задания (2х2, 3х3). Штрафной бросок.	1
48	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Мини-баскетбол.	1
<b>III четверть</b>		
<b>Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)</b>		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1
50	Стойка и передвижения. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
52	Нижняя прямая подача мяча.	1
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
56	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
58	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
59	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
60	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
61	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
64	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	1
65	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.	1
66	(Комбинации из освоенных элементов прием-передача-удар). Игра по упрощённым правилам.	1
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
67	Техника безопасности. Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок (учет).	1
74	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
75	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
76	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
77	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
78	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
<b>IV четверть</b>		

79	Лазание по канату в два приема.	1
80	Лазание по канату в два приема (учет).	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 минут.	1
82	Равномерный бег 17 минут.	1
83	Равномерный бег 17 минут.	1
84	Равномерный бег 18 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
<b>Баскетбол (3 часа)</b>		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Сдача тестов (подъем туловища, гибкость). Мини-баскетбол.	1
91	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тест (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Мини-баскетбол.	1
92	Тестирование. Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет).	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

## 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>І четверть</b>		
<b>Глава 1. Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м.	1
4	Спринтерский бег. Челночный бег 3х10 м.	1
5	Спринтерский бег. Старты (высокий, низкий). Бег 100 м.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1

<b>Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. ПТБ. Равномерный бег (15 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (19 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 3000 м (М: 16,00 мин; Д: 19 мин)	1
<b>Глава 3. Гимнастика (4 часа)</b>		
21	Техника безопасности. Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1
22	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование (гибкость, прыжок в длину с места)	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
<b>II четверть</b>		
<b>Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)</b>		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
27	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Правила баскетбола.	1
28	Бросок мяча от головы с места. Правила баскетбола.	1
29	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1
30	Бросок двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
31	Отработка изученных приёмов.	1
32	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
33	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
34	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
35	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1
36	Развитие физических качеств.	1
37	Развитие координационных способностей.	1
38	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
39	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
40	Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
41	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	1
42	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	1
43	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
44	Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1
45	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Оценка техники ведения мяча.	1
46	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
47	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1
48	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	1

<b>III четверть</b>		
<b>Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)</b>		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1
51	Прямой нападающий удар.	1
52	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1
53	Прямой нападающий удар.	1
54	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
56	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
57	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
58	Отработка изученных приёмов.	1
59	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
60	Передача мяча в тройках после перемещения.	1
61	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
63	Нападающий удар в тройках через сетку.	1
64	Отработка изученных приемов.	1
65	Игра по упрощённым правилам.	1
66	Игра по упрощённым правилам.	1
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
67	Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок (учет).	1
74	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1
75	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
76	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1
77	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
78	«Мост» из положения стоя без помощи.	1
<b>IV четверть</b>		
79	Лазание по канату в два приема.	1
80	Лазание по канату в два приема (учет).	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
82	Равномерный бег 17 минут.	1
83	Равномерный бег 17 минут.	1
84	Равномерный бег 18 минут.	1
85	Равномерный бег 18 минут.	1
86	Равномерный бег 18 минут.	1
87	Равномерный бег 19 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег 2000 м учет. М:10,30 мин., Д:14,00 мин.	1
<b>Баскетбол (3 часа)</b>		
90	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Сдача тестов (подъем	1

	туловища, гибкость). Мини-баскетбол.	
91	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Тест (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Мини-баскетбол.	1
92	Тестирование. Прыжки в длину с места. Мини-баскетбол.	1
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет)..	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1

## 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>І четверть</b>		
<b>Глава 1. Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м.	1
4	Спринтерский бег. Старты (высокий, низкий). Бег 100 м.	1
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов (учёт).	1
8	Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча (учет).	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.	1
<b>Глава 2. Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
12	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (12 мин).	1
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 мин).	1
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (15 мин).	1
19	Бег по пересеченной местности.	1
20	Бег 3000 м (М: 16,00-17,00-18,00мин); 2000 м (Д: 10,30-11,30-12,30 мин)	1
<b>Глава 3. Гимнастика (4 часа)</b>		
21	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	1

22	Висы. Строевые упражнения. Тестирование (гибкость).	1
23	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Тестирование прыжка в длину с места.	1
24	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке (учет).	1
<b>II четверть</b>		
<b>Глава 4. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)</b>		
25	Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока.	1
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
27	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.	1
28	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
30	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1
31	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков.	1
32	Отработка изученных приёмов.	1
33	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1
34	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1
35	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1
36	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1
37	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
38	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
39	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1
42	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
43	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
44	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Правила баскетбола.	1
45	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра.	
46	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	1
47	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	1
48	Отработка изученных приёмов. Учебная игра.	1
<b>III четверть</b>		
<b>Глава 5. Спортивные игры. Волейбол (18 часов)</b>		
49	Техника безопасности. Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
50	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
51	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры.	1
52	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1
53	Нападающий удар при встречных передачах.	1
54	Нападающий удар при встречных передачах.	1
55	Развитие координационных способностей.	1
56	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1

57	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
58	Отработка изученных приёмов.	1
59	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
60	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
61	Развитие координационных способностей. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
62	Нападающий удар при встречных передачах.	1
63	Нижняя прямая подача мяча, приём мяча,, отраженного сеткой.	1
64	Отработка изученных приемов.	1
65	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1
66	Отработка изученных приемов. Учебная игра.	1
<b>Гимнастика (14 часов)</b>		
67	Висы и строевые упражнения.	1
68	Висы и строевые упражнения.	1
69	Висы и строевые упражнения.	1
70	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
71	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
72	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
73	Опорный прыжок ( учет).	1
74	Лазание по канату в два приема.	1
75	Лазание по канату в два приема (учет).	1
76	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
77	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
78	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	1
79	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке (д).	1
80	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). (учёт).	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
81	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег 15 мин.	1
82	Бег в равномерном в темпе 16 минут.	1
83	Бег в равномерном в темпе 16 минут.	1
84	Бег в равномерном в темпе 17 минут.	1
85	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
86	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
87	Бег в равномерном в темпе 18 минут.	1
88	Равномерный бег 20 минут.	1
89	Бег на результат (3000 м – м, 2000 м -д учет. М:16,00-17,00-18,00; мин., Д:10,30-11,30-12,30) мин.	1
<b>Баскетбол (3 часа)</b>		
90	Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Сдача тестов («подъем туловища за 30 сек.»).	1
91	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Тест (подтягивание , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	1
92	Нападение быстрым прорывом. Тестирование (прыжки в длину с места) (учет).	1

<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
93	Техника безопасности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
95	Прыжок в высоту.	1
96	Метание малого мяча.	1
97	Метание малого мяча.	1
98	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).	1
99	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). «Челночный бег 3х10 м» (учет)..	1
100	Высокий старт (20-40 м). Бег с ускорением (40-50 метров). Бег 30 м на результат.	1
101	Бег 60 метров на результат.	1
102	Эстафета по кругу с передачей палочки.	1