

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Опольевская основная общеобразовательная школа»

Приложение к ООП
ООО утверждена приказом №116 от
30.08.21

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
5-9 класс

Планируемые результаты

изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам

современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры

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

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные способности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические

комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничногоисполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности⁴
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знание о физической культуре»

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивнойподготовкой.
- Самоконтроль во время занятий.
- Учет индивидуальных особенностей при составлении плановтренировочных занятий.
- Туристические походы как форма активного отдыха.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Организация и проведение занятий профессионально-прикладнойподготовкой
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- История возникновения и развитие физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятийфизкультурно-оздоровительной деятельности.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и коррегирующей физической культуры.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры, дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Базовый курс

Гимнастика с основами акробатики

- Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Подъем силой на перекладине.
- опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 градусов.
- Висы и упоры
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- лазанье по канату и гимнастической стенке

Легкая атлетика

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
- Развитие выносливости силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка

- техника передвижений на лыжах
- подъемы, спуски, повороты, торможения
- одновременный бесшажный ход
- одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- коньковый ход
- торможение «плугом»
- торможение боковым соскальзыванием
- техника перехода с одного лыжного хода на другой

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование по физической культуре в 5-9 классах

Разделы программы	Классы										
	I	I I	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										
Легкая атлетика					20	19	19	19	19		
Гимнастика					14	12	12	12	11		
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)					19	23	23	24	20		
Лыжная подготовка					15	14	14	14	18		
ОФП	В процессе уроков										
Мониторинг	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
И т о г					68	68	68	68	68		

Распределение обучающихся по медицинским группам

В зависимости от состояния здоровья (в соответствии с показаниями или противопоказаниями медицинских работников), функционального состояния организма, физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также с учётом интересов, обучающиеся для практических учебных занятий зачисляются (распределяются) в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная). Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям недопускаются.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в

специальную медицинскую группу для освоения доступных разделов программы.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Приложение №1 .Учебные нормативы 5-9 классы.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6

5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек,	34	32	30	38	36	34

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	3,20
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20

6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155

9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Приложение №2.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5-9 классы.

Календарно-тематическое планирование 5 класс – 68 часов

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид, форма контроля
-----	---------	-----------------------------	------------------	---------------------

		И. Лёгкая атлетика. Спортивные игры (пионербол, футбол)	12	
1.	1	Техника безопасности на уроках физкультуры по лёгкой атлетике. Равномерный бег. Олимпийские игры древности.	1	
2.	2	Техника высокого старта, финиширование. Спортивные игры.	1	
3.	3	Бег 5-7 минут. Встречные эстафеты. Спортивные игры.	1	
4	4	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Физическая культура человека (режим дня, комплекс утренней гимнастики).	1	
5	5	Бег 60 м. - КУ. Эстафетный бег. Спортивные игры.	1	КУ
6	6	Виды метаний. Метание малого мяча (150 гр.) с места.	1	
7	7	Бег 1000 м. – КУ. Спортивные игры.	1	КУ
7	8	Метание мяча (150 гр.) на дальность с трех шагов разбега – техника выполнения. Спортивные игры.	1	
9	9	Метание мяча (150 гр.) на дальность с трех шагов разбега – КУ.	1	КУ
10	10	Встречная эстафета.	1	
11	11	Спортивные игры. Игра «Перестрелка».	1	
12	12	Челночный бег 3x10 м. – КУ. Эстафета по кругу. Физическая нагрузка.	1	КУ
		II. Спортивные игры (баскетбол, пионербол)	10	
13	1	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм. Передача и ловля мяча в баскетболе.	1	
14	2	Передача мяча в тройках. Упражнения на сопротивление. Челночный бег 3x10 метров.	1	

15	3	Передача мяча со сменой мест. Игра «Мяч ловцу». Челночный бег 3x10 метров – КУ.	1	КУ
16	4	Ведение мяча. Эстафета. Физическая культура человека.	1	тест
17	5	Бросок мяча с места. Прыжок в длину с места – КУ.	1	КУ
18	6	Бросок мяча с места. Прыжок в длину с места – КУ	1	
19	7	Остановка прыжком. Ведение, броски мяча с места – КУ.	1	КУ
20	8	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3x3. Комплекс упражнений с мячами.	1	
21	9	Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3x3. ОФП. Подтягивание на перекладине.	1	КУ
22	10	Эстафета с мячом. Игра мини-баскетбол. Способы самостоятельной деятельности.	1	тест
		III. Гимнастика с элементами акробатики	14	
23	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Режим дня.	1	
24	2	Акробатические и гимнастические упражнения. Перекаты в группировке. Упор присев. Кувырки. Элементы акробатики.	1	
25	3	Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	КУ
26	4	Висы, упоры. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке - КУ	1	КУ
27	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Составление комплекса упражнений.	1	

28	6	Комплекс упражнений на равновесие. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре – КУ.	1	КУ
29	7	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастическом бревне и по гимнастической скамейке. Как формировать правильную осанку.	1	
30	8	Акробатические упражнения из 5 элементов – КУ. Подвижные игры.	1	КУ
31	9	Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.	1	
32	10.	Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений с набивными мячами. ОФП. Поднимание туловища за 1 мин. – КУ.	1	КУ
33	11	Опорный прыжок. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
34	12	Опорный прыжок: согнув ноги (д); ноги врозь (м) – КУ. Эстафеты. ОФП.	1	КУ
35	13	Полоса препятствий. Как оценивать эффективность занятий Ф.У	1	
36	14	Прыжки через скакалку - КУ. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	КУ
		IV. Лыжная подготовка.	15	
37	1.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Самоконтроль, самонаблюдение.	1	
38	2	Техника попеременного двухшажного хода.	1	

39	3	Повороты переступанием. Прохождение дистанции двухшажным ходом 1 км. – КУ.	1	КУ
40	4	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой».	1	
41	5	Техника лыжных ходов. Подъём «полуёлочкой».	1	
42	6	Торможение «плугом» и поворот упором. Прохождение дистанции на лыжах 2 км - КУ.	1	КУ
43	7	Техника Одновременного одношажного хода. Торможение «плугом».	1	
44	8	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км в медленном темпе.	1	КУ
45	9	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км со сменой ходов.	1	
46	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы – КУ.	1	КУ
47	11	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
48	12	Техника одновременного двухшажного и бесшажного ходов – КУ.	1	КУ
49	13	Прохождение дистанции 3 км изученным способом. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
50	14	Подъём «лесенкой» и «елочкой» учет. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
51	15	Прохождение дистанции до 2,5 км. – КУ. Подвижные игры на воздухе.	1	КУ
		V. Спортивные игры (волейбол).	9	
52	1	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм. Правила игры в волейбол.	1	
53	2	Техника приёма и передач мяча сверху двумя руками. Игры.	1	

54	3	Приём и передача мяча сверху двумя руками в тройках. Эстафеты.	1	
55	4	Оценка техники выполнения приема и передачи мяча сверху – КУ.	1	КУ
56	5	Техника приёма и передач мяча снизу. Поднимание туловища за 1 мин. – КУ.	1	КУ
57	6	Прием и передача мяча снизу. Упражнения для освоения приема мяча снизу. Челночный бег 3x10 м.	1	
58	7	Оценка техники выполнения приёма мяча снизу – КУ.	1	КУ
59	8	Техника прямой нижней подачи.	1	
60	9	Прямая нижняя подача. Самостоятельная тренировка.	1	
		VI. Лёгкая атлетика	8	
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Челночный бег 3x10. –КУ.	1	КУ
62	2	Прыжок в высоту с разбега – КУ. Игра «Перестрелка».	1	КУ
63	3	Встречные эстафеты 10,20,30 метров.	1	
64	4	Метание мяча 150 г с места на дальность. Эстафеты.	1	
65	5	Бег 60 м – годовой зачёт. Метания мяча на дальность.	1	Годовой зачёт
66	6	Метания мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета.	1	
67	7	Бег 1500 метров – КУ. Игра «Перестрелка».	1	Годовой зачёт
68	8	Медленный бег до 5 мин. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	

Календарно-тематическое планирование 6 класс-68 часов

п/№	№ урока	Наименование раздел и тем	Количество часов	Вид, форма контроля
		Лёгкая атлетика. Спортивные и подвижные игры (пионербол, футбол)	12	
1	1.	Техника безопасности на уроках физкультуры по лёгкой атлетике. Высокий старт. Знания о физической культуре.	1	
2	2.	Спринтерский бег. Бег 6-8 минут. Встречные эстафеты. Спортивные игры.	1	
3	3.	Бег 30 м. –КУ. (контрольное упражнение). Оценка уровня развития быстроты.	1	КУ (контрольное упражнение)
4	4.	Прыжки в длину с места. Бег с ускорением. Физическая культура человека (режим дня, комплекс утренней гимнастики).	1	
5	5	Бег 60 м. - КУ. Техника передачи эстафетной палочки. Спортивные игры.	1	КУ
6	6.	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	
7	7.	Метание мяча (150 гр.) на дальность с трех шагов разбега – техника выполнения. Спортивные игры.	1	
8	8.	Бег 1000 м. – КУ. Спортивные игры.	1	КУ
9	9.	Бег с преодолением препятствий. Пионербол, футбол.	1	

10	10.	Спортивные игры. Игра «Перестрелка».	1	
11	11.	Челночный бег 3x10 м. – КУ. Эстафета по кругу. Физическая нагрузка.	1	КУ
12	12.	Игра «Перестрелка». ОФП	1	
		Спортивные игры (баскетбол)	13	
13	1.	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм. Правила баскетбола. Передача и ловля мяча в баскетболе.	1	
14	2.	Передача мяча в тройках. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением. Челночный бег 3x10 метров.	1	
15	3.	Остановка двумя шагами. Челночный бег 3x10 метров – КУ.	1	КУ
16	4.	Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча. Остановка после ускорения и ведения мяча.	1	
17	5.	Ведение мяча с изменением направления движения. Повороты. Физическая подготовка.	1	тест
18	6.	Элементы баскетбола. Техника броска мяча после ведения.	1	
19	7.	Остановка прыжком. Ведение, броски мяча с места – КУ.	1	КУ

20	8.	Технико-тактические действия баскетболистов. Вбрасывание мяча судьёй.	1	
21	9.	Игра в стритбол. Комплекс упражнений с мячами.	1	КУ
22	10.	Игра в стритбол. Передача мяча с лицевой линии.. Способы самостоятельной деятельности. Подтягивание на перекладине.	1	
		Гимнастика с элементами акробатики	12	
23	1.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	
24	2.	Акробатические комбинации и гимнастические упражнения. Кувырки. Элементы акробатики.	1	
25	3.	Акробатические комбинации из 5-6 элементов – КУ. Подвижные игры.	1	КУ
26	4.	Висы, упоры. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	
27	5.	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Упражнения на низкой перекладине.	1	
28	6.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост (д)-КУ.	1	КУ
29	7.	Комплекс с гимнастическими палками. Передвижение по гимнастическому бревну и по	1	

		гимнастической скамейке. Как формировать правильную осанку.		
30	8.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (дев.), согнув ноги (м.)	1	
31	9.	Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений с набивными мячами. ОФП. Поднимание туловища за 1 мин. – КУ.	1	КУ
32	10.	Полоса препятствий. Эстафеты.	1	
33	11.	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (дев.) – КУ. Эстафеты. ОФП.	1	КУ
34	12.	ОФП. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Игра «Перестрелка».	1	
		Лыжная подготовка.ОФП.	14	
35	1.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Зимние виды спорта.	1	
36	2.	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
37	3.	Прохождение дистанции по пересеченной местности 2,5 км. – КУ.	1	КУ
38	4.	ОФП. Спортивные игры.	1	
39	5.	Техника одновременных ходов.	1	
40	6.	Прохождение дистанции 3 км. – КУ.	1	КУ

41	7.	Круговая тренировка. ОФП.	1	
42	8.	Оценка техники лыжных ходов – КУ.	1	КУ
43	9.	Прохождение дистанции 3 км. Со сменой лыжных ходов.	1	
44	10.	ОФП. Силовая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. – КУ.	1	КУ
45	11.	Техника подъема скользящим шагом и торможение плугом при спуске. Подвижные игры на воздухе. Закаливание.	1	
46	12.	Прохождение дистанции 2,5 км по пересеченной местности - КУ	1	КУ
47	13.	Здоровый образ жизни. Проектная деятельность.	1	
48	14.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
		Спортивные игры (волейбол, футбол).	13	
49	1.	Техника безопасности на уроках по спортивным, подвижным играм. Правила игры в волейбол.	1	
50	2.	Приём и передача мяча сверху двумя руками и снизу в тройках. Эстафеты.	1	
51	3.	Приём и передача мяча сверху двумя руками и снизу в тройках. Эстафеты.	1	КУ
52	4.	Прием и передача мяча снизу. Упражнения для освоения приема мяча снизу. Челночный бег 3x10 м.	1	
53	5.	Спортивные и подвижные игры. Самостоятельная тренировка.	1	

54	6.	Оценка техники выполнения приёма мяча снизу – КУ.	1	КУ
55	7.	Техника боковой нижней подачи.	1	
56	8.	Прямая и боковая нижняя подача. Поднимание туловища за 1 мин. – КУ.	1	КУ
57	9.	Эстафеты с мячами. Подвижные игры. Организация досуга средствами физической культуры.	1	
58	10.	Футбол. Пионербол. Основные приёмы игры. Челночный бег 3x10 м. – КУ.	1	КУ
59	11.	Техника ведения с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Удары по мячу с разбега. Игра «Пионербол», «Мини-футбол».	1	
60	12.	Техника ведения мяча с ускорением. Остановка. Удары с небольшого разбега. Спортивные игры.	1	
61	13.	Учебная игра в футбол (м). Игра «Пионербол» (дев.). ОФП. Прыжки в длину с места – КУ.	1	КУ
		Лёгкая атлетика	7	
62	1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	1	
63	2.	Спринтерский бег. Эстафета по кругу. Спортивные игры на воздухе. Прыжки через скакалку. Прыжки с разбега.	1	
64	3.	Бег 30 м., 60 м. – КУ. Спортивные игры на воздухе.	1	КУ
65	4.	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	1	

66	5.	Бег 1000 м., 1.500 м. – КУ. Спортивные игры на воздухе.	1	КУ
67	6.	Техника метания малого мяча 150 гр. с разбега. Спортивные игры на воздухе.	1	
68	7.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Спортивные игры. Т/б в летний период.	1	

Календарно-тематическое планирование 7 класс- 68 часов

№ урока	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Виды, формы контроля	Дата проведения
Легкая атлетика. Спортивные игры -12 ч.				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Беговые дисциплины Олимпийских игр и ВФСК ГТО.	1		
2	Высокий старт, финиширование. Повторный бег с ускорением по 60м. Спортивные игры.	1		
3	Техника скандинавской ходьбы. Спортивные игры на воздухе.	1		
4	Бег 30 м., 60 м – КУ. Прыжковые упражнения. Спортивные игры на воздухе.	1	Контрольное упражнение	
5	Бег в равномерном темпе 12 мин. Эстафетный бег.	1		
6	Метание малого мяча 150 гр. с 3-5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры на воздухе.	1		
7	Метание малого мяча – КУ. Встречная эстафета. Спортивные игры на воздухе.	1	КУ	
8	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Спортивные игры.	1		
9	Кроссовая подготовка. Скоростно - силовые упражнения. Выносливость - определение уровня развития. Основные виды ,входящие в программу Олимпийских игр.	1		
10	Бег 2км - юноши и 1,5 км - девушки – КУ. Определение ЧСС.	1		
11	Бег. Эстафета по кругу. Прыжки через скакалку. Спортивные игры.	1		
12	Прыжок в длину с места – КУ. Спортивные игры.	1	КУ	
Баскетбол. Спортивные игры - 10 ч.				

13	Технике безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол - история возникновения. Основные правила игры.	1		
14	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передачи мяча в парах.	1		
15	Ловля и передачи мяча со сменой мест - оценка техники выполнения. Учебная игра на одну корзину.	1		
16	Ведения мяча с изменением направления движения. Учебная игра на одну корзину	1		
17	Броски мяча с места с разных точек. Игра в баскетбол.	1	КУ	
18	Бросок мяча в движении двумя руками от головы, с места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения.	1		
19	Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча, бросок в кольцо – КУ. Челночный бег 3 по 10 м. ОФП. Учебная игра.	1		
20	Технико- тактические действий игроков. Учебная игра.	1		
21	Технико- тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команды. Учебная игра.	1		
22	Челночный бег 3x10 м. – КУ. Двигательные действия и техническая подготовка.	1		
Гимнастика с основами акробатики-12 ч.				
23	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	1		
24	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1		

	Составление комплекса акробатической комбинации.			
25	Акробатическая комбинация из 6 элементов – КУ. Развитие гибкости.	1	КУ	
26	Силовой комплекс. Спортигры.	1		
27	Комплекс с гимнастическими палками и мячами. Наклон на гибкость – КУ.	1	КУ	
28	Упражнения в висах и упорах. Техника страховки. Упражнения на равновесие.	1		
29	Развитие координационных способностей, упражнения с предметами. Поднимание туловища за 1 мин. – КУ.	1	КУ	
30	Прыжки на скакалке за 30 сек. – КУ. Спортивные игры.	1		
31	Опорный прыжок «Согнув ноги»- юноши и «Ноги врозь»- девочки. Сгибание - разгибание рук, подтягивание - КУ.	1	КУ	
32	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Спортигры.	1		
33	Опорный прыжок - КУ. Преодоление полосы препятствий.	1	КУ	
34	Спортивные игры. Игра «Перестрелка. ОФП	1		
Лыжная подготовка. ОФП - 14 ч.				
35	Технике безопасности на лыжной подготовке. Зимние виды спорта.	1		
36	Совершенствование попеременно - двухшажного хода.	1		
37	Техника одновременных ходов.	1		
38	Общefизическая подготовка. Спортигры	1		
39	Прохождение дистанции по пересеченной местности 2,5 км – КУ.	1	КУ	
40	Торможение и поворот упором.	1		
41	Спортивные игры. ОФП. Эстафеты.	1		

42	Преодоление небольших трамплинов. Прохождение дистанции. Чередование лыжных ходов по дистанции.	1		
43	Прохождение дистанции 3 км по пересеченной местности - КУ.	1	КУ	
44	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Спортивные игры.	1		
45	Эстафеты на лыжах с этапом 4x500 м.	1		
46	Преодоление препятствий на лыжах.	1		
47	Лыжные гонки 2 км. – КУ.	1	КУ	
48	Здоровый образ жизни. Презентации и проектная деятельность.			
Волейбол (пионербол) - 9 ч. Футбол- 4 ч.				
49	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения. Игра «Пионербол».	1		
50	Волейбол. Прием и передача мяча. Основные правила игры.	1		
51	Прием и передача мяча в парах на удержание – КУ. Учебная игра в волейбол в кругу.	1	КУ	
52	Тактические действия. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		
53	Подача мяча. Нижняя боковая подача.	1		
54	Нижняя подача мяча – КУ.	1	КУ	
55	Развитие координационных способностей. Учебная игра в волейбол.	1		
56	Тактика игры. Учебная игра в волейбол. Игровые задания.	2		
57	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам через сетку. Прыжки в длину с места.	1		
58	Футбол. Пионербол. Основные правила игры. Прыжки в длину с места – КУ.	1	КУ	
59	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Ведение мяча змейкой. Спортивные игры.	2		

60	Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удары с разбега по катящемуся мячу.	1		
61	Тактические действия. Челночный бег 3x10 м. – КУ. Учебная игра в футбол, пионербол.	1	КУ	
Легкая атлетика. Спортивные игры -7 ч.				
62	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по кругу. Спринтерский бег 30 м., 60 м. Игры на воздухе.	1		
63	Эстафетный бег. Техника освоения передачи эстафетной палочки. Спортивные игры на воздухе. ОФП.	1		
64	Бег 30 м., 60 м. Спортивные игры на воздухе. Игра «Лапта».	1	Годовой зачёт.	
65	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий, барьеров.	1		
66	Бег 2 км. или 3 км. Спортивные игры.	1	ГЗ	
67	Метание малого мяча весом 150 гр. Спортивные игры.	1		
68	Прыжки в длину с места – КУ. Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта». Т/б в летний период.	1	ГЗ	

Календарно-тематическое планирование 8 класс - 68 часов

№ урока	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Виды, формы контроля	Дата проведения
Легкая атлетика-12ч.				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры Правила соревнований по беговым дисциплинам легкой атлетики.	1		
2	Высокий старт, финиширование. Повторный бег с ускорением по 30м.	1		
3	Физическая культура в современном обществе. Спортивные игры.	1		
4	Бег 60 м (учебный норматив - результат). Прыжковые упражнения.	1	Контрольное упражнение	
5	Бег в равномерном темпе 6 мин. Встречная эстафета.	1		
6	Виды метаний. Метание мяча в цель и на дальность.	1		
7	Метание малого мяча (учебный норматив-результат). Встречная эстафета по 60м.	1	КУ	
8	Кроссовая подготовка. Скоростно - силовые упражнения.	1		
9	Выносливость - определение уровня развития. Спортивные игры.	1		
10	Бег 2км - юноши и 1,5 км - девушки (без учета времени). Определение ЧСС.	1		
11	Прыжок в длину с места (учебный норматив-результат). Техника тройного прыжка.	1	КУ	
12	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивные игры.	1		
Баскетбол- 13 ч.				

13	Технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила проведения соревнований.	1		
14	Ловля и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		
15	Ловля и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1		
16	Ловля и передачи мяча со сменой мест - оценка техники выполнения. Учебная игра на одну корзину.	1	КУ	
17	Ведения мяча с изменением направления движения. Учебная игра на одну корзину	1		
18	Приемы игры в защите. Броски в корзину с места.	1		
19	Броски мяча с места с разных точек. Игра «21»	1		
20	Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Бросок в корзину после ведения, техника остановки.	1		
21	Учебная игра «Челнок». Броски в корзину после ведение- оценка техники выполнения.	1	КУ	
22	Держание игрока с мячом при передачах, при ведении и при броске в корзину.	1		
23	Взаимодействие игроков в игре. Учебная игра.	1		
24	Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1		
25	Челночный бег 3 по 10м (учебный норматив - результат).	1	КУ	
Гимнастика с основами акробатики-12 ч.				
26	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о гибкости и методах развития ее.	1		
27	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1		
28	Виды спортивной подготовки. Составления плана по самосовершенствованию.	1	Тест.	

29	Акробатическая комбинация из 8 элементов.	1		
30	Комплекс с гимнастическими палками.	1		
31	Упражнения в висах и упорах.	1		
32	Упражнения в висах и упорах на снарядах.	1		
33	Упражнения на снарядах - оценка техники выполнения.	1	КУ	
34	Развитие координационных способностей, упражнения с предметами.	1		
35	Прыжки со скакалкой 30 сек. (учебный норматив - результат). Развитие гибкости.	1	КУ	
36	Опорный прыжок. Сгибание - разгибание рук, подтягивание (учебный норматив - результат).	1	КУ	
37	Опорный прыжок-оценка техники выполнения.	1	КУ	
Лыжная подготовка- 13ч.				
38	Технике безопасности на лыжной подготовке. Зимние виды спорта - презентация.	1		
39	Прохождение дистанции 3 км.	1		
40	Техника попеременно - двухшажного хода.	1		
41	Прохождение дистанции по пересеченной местности 3 км с контруклоном.	1		
42	Техника одновременного одношажного хода.	1		
43	Прохождение дистанции 4 км. Чередование лыжных ходов по дистанции.	1		
44	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Чередование лыжных ходов по дистанции.	1		
45	Прохождение дистанции 2 км с 3-4 ускорениями по 250м	1		

46	Оценка техники лыжных ходов. Чередование лыжных ходов по дистанции.	1	КУ	
47	Прохождение дистанции 4км с 3-4 ускорениями по 200м	1		
48	Прохождение дистанции 4км со сменой лыжных ходов	1		
49	Техника конькового хода. Торможение и поворот «плугом»- оценка техники выполнения.	1	КУ	
50	Лыжные гонки 2 км (учебный норматив - результат)	1	КУ	
Волейбол- 11ч.				
51	Технике безопасности по волейболу. Основные правила игры.	1		
52	Стойки и передвижения. Игровые задания в парах.	1		
53	Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра.	1		
54	Техника приема мяча после подачи и передачи мяча снизу.	1		
55	Прием мяча сверху, снизу (парами, в кругу)	1		
56	Прием мяча сверху, снизу (парами, в кругу)			
57	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели- оценка техники выполнения. Игровые задания.	1	КУ	
58	Техника нижней прямой подача. Прием подачи.	1		
59	Тактические действия. Взаимодействие 2-4 игроков (групповое).	1		
60	Упражнения для формирования правильной осанки и телосложения.	1	Тест.	
61	Учебная игра - разбор игры, указать типичные ошибки. Приемы массажа.	1		
Легкая атлетика-7ч.				
62	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики	1		
63	Равномерный бег 12 мин. прыжковые упражнения.	1		

64	Бег 1,5 км (д) и 2 км (м) (учебный норматив - результат)	1	Годовой зачет	
65	Многоскоки. Эстафетный бег по кругу.	1		
66	Прыжковые упражнения. Бег 60 м (учебный норматив - результат).	1	ГЗ	
67	Техника прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Составление плана занятий спортивной подготовкой. Самоконтроль.	1		
68	Прыжок в длину с разбега (учебный норматив - результат). Составление плана по саморазвитию.	1	ГЗ	

Календарно-тематическое планирование 9 класс-68 часов

№ урока	Наименования разделов и тем	Кол-во часов	Виды, формы контроля	Дата проведения
Легкая атлетика-10ч.				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1		
2	Техника спринтерского бега и высокого старта.	1		
3	Финиш в беге на различные дистанции. Эстафетный бег.	1		
4	Бег 60 м (учебный норматив-результат).	1	Контрольное упражнение (КУ)	
5	Техника метания мяча.	1		
6	Метание мяча на дальность (учебный норматив-результат).	1	КУ	
7	Выносливость и способы развития. Кроссовая подготовка.	1		
8	Кроссовая подготовка. Определение ЧСС. Прыжок в длину с места (учебный норматив-результат).	1	КУ	

9	Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега.	1		
10	Прыжок в длину с разбега (учебный норматив-результат). Спортивные игры.	1	КУ	
Баскетбол-12				
11	Технике безопасности на уроках баскетбола. Правила игры.	1	Тест	
12	Бег с изменением направления и скорости – освобождение от опеки.	1		
13	Передачи мяча, передача мяча при встречном движении. Игровые задания в парах и 4-ках.	1		
14	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1		
15	Держание игрока с мячом. Выбивание и вырывание мяча.	1		
16	Тактика защиты в игре. Приемы игры в защите - оценка техники выполнения.	1	КУ	
17	Техника броска мяча одной рукой в движении. Учебная игра.	1		
18	Бросок мяча одной рукой в движении в сочетании с другими приемами.	1		
19	Техника штрафного броска. Броски в корзину - оценка техники	1	КУ	

	выполнения, результат попаданий в корзину.			
20	Действия трех нападающих против двух защитников. Учебная игра.	1		
21	Личная система защиты. Учебная игра «Защитник- нападающий»	1		
22	Тактика игры. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра-оценка техники приемов в игре.	1	КУ	
Гимнастика с элементами акробатики - 11ч.				
23	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о гибкости и методах развития ее.	1		
24	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1		
25	Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве. Упражнения с предметами.	1		
26	Акробатическая комбинация из 10 элементов.	1		
27	Комплекс с гимнастическими палками.	1		
28	Упражнения в висах и упорах.	1		
29	Упражнения в висах и упорах на снарядах.	1		

20	Упражнения на снарядах - оценка техники выполнения.	1	КУ	
31	Прыжки со скакалкой. Развитие гибкости.	1		
32	Опорный прыжок. Сгибание - разгибание рук, подтягивание (учебный норматив-результат)	1	КУ	
33	Опорный прыжок-оценка техники выполнения.	1	КУ	
Лыжная подготовка-18ч.				
34	Технике безопасности по лыжной подготовке. Зимние виды, включенные в Олимпийскую программу.	1		
35	Техника попеременно - двухшажного хода.	1		
36	Прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км с контруклоном.	1		
37	Техника одновременного одношажного, двухшажного хода	1	КУ	
38	Прохождение дистанции 5 км. Чередование лыжных ходов по дистанции.	1		
39	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные.Переход с	1		

	прокатом, с неоконченным толчком одной палкой.			
40	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
41	Прохождение дистанции до 5 км с преодолением подъемов и препятствий.	1		
42	Техника перешагивания, перепрыгивания, перелезания, пролезания, подползания на лыжах.	1		
43	Прохождение дистанции 4 км с 3-4 ускорениями по 250м	1		
44	Техника прохождения пологих, средне-покатых и крутых склонов - оценка техники лыжных ходов.	1	КУ	
45	Прохождение дистанции до 6 км с препятствиями.	1		
46	Элементы техники лыжных ходов.	1	Тест	
47	Порядок выхода со старта, обгон.	1	Тест	
48	Техника конькового хода. Торможение и поворот «плугом»	1		
49	Прохождение дистанции 5 км по пересеченной местности.	1		
50	Горная техника.	1		

51	Лыжные гонки до 4 км (учебный норматив-результат).		КУ	
Волейбол- 8ч.				
52	Правила игры. Практикум по судейству.	1	Тест	
53	Техника приема мяча в сложных игровых ситуациях с последующими перекатами, падениями. Передача в прыжке.	1		
54	Техника верхней прямой подачи с вращением. Учебная игра.	1		
55	Учебная игра в волейбол через сетку по правилам.	1		
56	Учебная игра в волейбол. Нападающий удар.	1	КУ	
57	Техника прямого нападающего удара, нападающего удара с переводом. Учебная игра	1		
58	Верхняя прямая подача. Игровые задания.	1		
59	Техника защитных действий. Блокирование индивидуальное и групповое. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика-9ч.				

60	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Олимпийские виды легкой атлетика.	1		
61	Совершенствование эстафетного бега. Бег 60 м (учебный норматив-результат)	1	Годовой зачет	
62	Бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега .	1		
63	Прыжок в длину с разбега .	1		
64	Бег 6 мин. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (учебный норматив - результат). Эстафетный бег.	1	ГЗ	
65	Метание мяча на дальность (учебный норматив - результат)	1	ГЗ	
66	Бег 2000м -юноши, 1500м.- девушки.	1	ГЗ	
67	Защита проектов по теории ФК и спорта.	1	Итоговая аттестация	
68	Итоги промежуточной аттестации. Правила ведения ЗОЖ.	1		

