

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП ООО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ №236 – О от 17.08.2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2018 – 2019 учебный год
5 – 8 КЛАССЫ

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5, 6, 7,8 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (2) среднего общего образования, рабочие программы В.И. Лях «Физическая культура» 5 – 9 классы (2012 г), авторской программы В. И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов».

Предметная линия учебников: Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 5 – 7, 8 - 9 классы». Под редакцией М.Я. Виленского. «Просвещение» 2014.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях и входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является основой физического воспитания обучающихся. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня; второй половины дня - внеклассной работы по физической культуре: группы общефизической подготовки, спортивные секции; физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями: дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, формирует разностороннюю физическую подготовленность. Рабочая программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Изучение курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования направлено на достижение **целей:**

- формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- самореализация в пространстве общечеловеческой культуры.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлен на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие физических основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение основам базовых видов спорта учебного курса, углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве старшего по отделению, капитана команды, судьи;
- формирование навыков контроля и приёмам самоконтроля;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- оценка отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;
- воспитание инициативы, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5, 6, 7, 8 классах согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР «СОШ с.Нялинское им. Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева» на 2018 - 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 420 часов (5 класс – 105 часов, 6 класс – 105 часов, 7 класс – 105, 8 класс - 105 часов из расчёта 3 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного курса «Физическая культура» по окончании основной школы обучающимися должны быть достигнуты следующие результаты:

Метапредметные результаты:

- понимать здоровье, как важное условие саморазвития и самореализация человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее творческую активность;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать на ситуацию;
- ответственность к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- добросовестно выполнять учебные задания, сознательно стремиться к новым знаниям и умениям, качественно повышать результативность выполнения заданий;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности и профилактика психического и физического утомления средствами физической культуры.

Предметные результаты:

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта и применение их в соревнованиях;
- проявлять максимально физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с возрастными нормативами;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Содержание программы учебного предмета

Знание о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.

- Стойка на голове и руках.
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).

Опорные прыжки.

- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, гимнастической стенке.
- Опорные прыжки - согнув ноги, ноги врозь, прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Лыжные гонки.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения «плугом», боковым соскальзыванием.
- Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
- Коньковый ход.
- Переход с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Правила техники безопасности. Основные технические приёмы. Игра по правилам.
- Волейбол. Правила техники безопасности. Основные технические приёмы. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Спортивные игры. Развитие гибкости, координации движений, силы, ловкости, быстроты.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные и подготовительные упражнения.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю. 5 – 8 классы

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26

3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	12	2	-	14
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16
5.	Лыжная подготовка	-	2	11	-	13
6.	Волейбол	-	-	11	5	16
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20
	Количество часов в четверти	27	21	32	25	105

Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	5,2 10,0	5,5 – 6,1 10,6	6,3 11,2	5,3 10,4	5,7 - 6,3 10,8	6,4 11,4
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	22	18 - 21	12	16	12 - 14	10 - 12
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	8,5 и ниже	8,8 – 9,3	9,7 и выше	8,9 и ниже	9,3 – 9,7	10,1 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	178 и выше	162- 170	146 и ниже	165 и выше	150 -164	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.45 и ниже	4.46 – 5.23	6.45 и выше	5.20 и ниже	5.31 - 6.34	7.21 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	5 - 7	3 и ниже	11 и выше	7 - 10	3 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				19	10-14	4
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	6 и выше	4 - 5	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	31	21	11	18	11	4

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень физической подготовленности обучающихся 6 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,9 9,8	5,4 – 5,8 10,4	6,3 11,1	5,0 10,3	5,4 – 6,0 10,6	6,4 11,2
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	23	16 - 22	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,1 – 9,6	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190 и выше	167 – 189	150 и ниже	170 и выше	158 -169	133 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.30 и ниже	4.31 – 5.44	6.31 и выше	5.10 и ниже	5.11 - 6.25	7.11 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	6 – 8	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	5 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				20	11 -15	4 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	7 и выше	4 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	33	23	13	17	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	4,8 9,4	5,2 – 5,8 10,2	5,9 11,0	4,9 9,8	5,4 – 5,9 10,4	6,1 11,2

		Бег 60м, сек						
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	24	17 - 23	12	17	14 – 16	10 – 12
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,3 и ниже	8,6 – 9,0	9,3 и выше	8,7 и ниже	9,0 – 9,5	10,0 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	200 и выше	167 – 199	160 и ниже	180 и выше	158 -179	140 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.15 и ниже	4.16 – 5.29	6.16 и выше	5.00 и ниже	5.01 - 6.15	7.01 и выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	9 и выше	5 – 7	2 и ниже	12 и выше	8 – 11	6 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из вися лёжа, кол-во раз				19	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз	8 и выше	5 – 6	1			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	34	23	12	18	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 60м, сек	4,7 8,8	5,1 – 5,5 9,7	5,8 10,5	4,9 9,7	5,4 – 5,9 10,2	6,1 10,7
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	25	19 – 24	14	18	15 – 17	11
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	8,0 и ниже	8,3 – 8,7	9,0 и выше	8,6 и ниже	9,0 – 9,4	9,9 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	210 и выше	171 – 209	170 и ниже	190 и выше	164-189	145 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	4.05 и	4.06 – 4.43	6.06 и	4.50 и	4.51 -	6.51 и

			ниже		выше	ниже	6.04	выше
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	7 – 9	3 и ниже	13 и выше	8 – 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз				17	12 -15	5 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	9 и выше	6 – 7	2			
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	37	26	15	19	11	3

**Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО**

III ступень (возрастная группа 11 - 12 лет)

Испытания (тесты)	нормативы					
	мальчики			девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
или 60м	10,7	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
Бег 1500м (мин, сек)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
Бег 2000м (мин, сек)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз)	3	4	7	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	11	15	23	9	11	17
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	13	18	28	7	9	14
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	32	36	46	28	30	40
Метание мяча весом 150г (м)	24	26	33	16	18	22
Бег на лыжах 2км (мин. с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
или кросс 3км по пересеченной местности (мин. с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
Плавание 50м (мин. с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция 10 м (очки)	10	15	20	10	15	20
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
Туристический поход с проверкой тур. Навыков (протяженность не менее, км)	5					
	мальчики			девочки		
Вид знака отличия	бронзовы й	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	12	12	12	12	12	12
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

**Нормативно – тестирующая часть
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО
IV ступени (возрастная группа 13 – 15 лет)**

Испытания (тесты)	нормативы	
	юноши	девушки

	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания						
Бег 30м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
или 60м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
Бег 2000м (мин, сек)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
Бег 3000м (мин, сек)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине из вися (количество раз)	6	8	12	-	-	-
Подтягивание из вися лёжа (количество раз, высота перекладины – 90 см)	13	17	24	10	12	18
Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол – во раз)	20	24	36	8	10	15
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору						
Челночный бег 3x10м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол – во раз за 1 минуту)	35	39	49	31	34	43
Метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27
Бег на лыжах 3км (мин. с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
Бег на лыжах 5км (мин. с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
или кросс 3км по местности (мин. с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
Плавание 50м (мин. с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Дистанция	15	20	25	15	20	25

10 м (очки)						
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристический поход с проверкой тур-х навыков (протяженность не менее, км)	10					
	юноши			девушки		
Вид знака отличия	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Количество испытаний	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний, выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	9

Тематическое планирование, 5 класс 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта».	1
6			Тестирование метание мяча на дальность.	1
7			Спринтерский и эстафетный бег.	1
8			Техника прыжка в длину с разбега.	1
9			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
10			Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
11			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12			Тестирование бега 1500м	1
13			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
14			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15			Броски малого мяча на точность. Полоса препятствий.	1
16			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
17		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
18			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
19			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
20			Повороты. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости.	1
21			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
22			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
23			Оценка техники передвижений. Развитие силовых качеств. Игра.	1
24			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
25			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
26			Передача мяча одной рукой от плеча, на скорость. Ведение мяча.	1
27			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
28			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
29			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
30			Бросок с места после поворота. Правила, учебная игра.	1
31			Тактические действия. Правила, учебная игра.	1
32			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1

33			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1
34		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
35			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
36			Лазание по канату. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
37			Лазание по канату. Полоса препятствий.	1
38			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
39			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
40			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
41			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
42			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
43			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
44			Перестроения. Эстафеты с элементами акробатики.	1
45			Перестроения. Перекладина.	1
46			Развитие скоростно – силовых качеств, силы, ловкости. Игры.	1
47			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
48			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
49			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
50			Ритмическая гимнастика и ОФП. Игры.	1
51			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
52			Шейпинг. Опорный прыжок.	1
53		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
54			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
55			Одновременный одношажный ход.	1
56			Чередование различных лыжных ходов.	1
57			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
58			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
59			Торможение и поворот «упором».	1
60			Преодоление небольших трамплинов.	1
61			Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
62			Прохождение дистанции до 2 км.	1
63			Прохождение дистанции до 3 км.	1
64			Повороты переступанием после спуска. Контрольный урок.	1
65		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
66			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
67			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
68			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
69			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
70			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
71			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
72			Развитие двигательных качеств. Игры.	1

73			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
74			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
75			Тактические действия.	1
76			Тактические действия.	1
77			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
78			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
79			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
80		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
81			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
82			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
83		Баскетбол	Броски мяча в корзину. Выбивание, вырывание мяча.	1
84			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
85			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
86			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
87		Л/атлетика	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.	1
88			Тестирование челночного бега 3х10м. Прыжок в высоту.	1
89			Низкий старт. Тестирование на гибкость, прыжка в длину с места.	1
90			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
91			Прыжок в высоту. Метание мяча с 3 шагов. Развитие выносливости.	1
92			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
93			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
94		Волейбол	Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
95			Передача и приём мяча снизу. Развитие гибкости.	1
96			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
97			Нижняя прямая и боковая подачи.	1
98			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
99			Тактика игры. Скоростно – силовая подготовка.	1
100		Л/атлетика	Бег на средние дистанции. Метания в цель, на дальность.	1
101			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1
102			Тестирование бега 1000м. Развитие силовых качеств.	1
103			Тестирование метания мяча. Развитие силовых качеств, гибкости.	1
104			Сдача зачётов по физической подготовленности. Игры.	1
105			Эстафеты с элементами спортивных игр.	1

Тематическое планирование, 6 класс 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ и правила на уроках лёгкой атлетики. Техника бега.	1
2			Тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м.	1
3			Техника старта с опорой на одну руку. Развитие выносливости.	1
4			Техника метание мяча на дальность с 3х шагов разбега.	1
5			Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта».	1
6			Тестирование метание мяча на дальность.	1
7			Спринтерский и эстафетный бег.	1
8			Техника прыжка в длину с разбега.	1
9			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
10			Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
11			Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
12			Тестирование бега 1500м	1
13			Тестирование прыжка в длину с места, поднимание туловища.	1
14			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15			Броски малого мяча на точность. Полоса препятствий.	1
16			Развитие двигательных качеств. Игра «Перестрелка».	1
17		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения. Ведение мяча.	1
18			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
19			Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
20			Повороты. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости.	1
21			Повороты. Выбивание, вырывание мяча. Правила игры.	1
22			Ведение мяча. Бросок 1 рукой от плеча. Жестикуляция судей.	1
23			Оценка техники передвижений. Развитие силовых качеств. Игра.	1
24			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
25			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
26			Передача мяча одной рукой от плеча, на скорость. Ведение мяча.	1
27			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1

28			Передача мяча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
29			Игры, подготовительные к баскетболу.	1
30			Бросок с места после поворота. Правила, учебная игра.	1
31			Тактические действия. Правила, учебная игра.	1
32			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1
33			Штрафной бросок. Взаимодействия «Отдай мяч и выйди».	1
34		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика.	1
35			Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
36			Лазание по канату. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
37			Лазание по канату. Полоса препятствий.	1
38			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
39			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
40			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
41			Строевые упражнения. Перекладина, подъём переворотом.	1
42			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
43			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
44			Перестроения. Эстафеты с элементами акробатики.	1
45			Перестроения. Перекладина.	1
46			Развитие скоростно – силовых качеств, силы, ловкости. Игры.	1
47			Опорный прыжок «согнув ноги». Упражнения на перекладине.	1
48			Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1
49			Упражнения на гибкость, силу, координацию. Игры.	1
50			Ритмическая гимнастика и ОФП. Игры.	1
51			Упражнения на гимнастической стенке. Перекладина.	1
52			Шейпинг. Опорный прыжок.	1
53		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
54			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
55			Одновременный одношажный ход.	1
56			Чередование различных лыжных ходов.	1
57			Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1
58			Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1
59			Торможение и поворот «упором».	1
60			Преодоление небольших трамплинов.	1
61			Подъёмы на склон и спуски со склона.	1
62			Прохождение дистанции до 2 км.	1
63			Прохождение дистанции до 3 км.	1

64			Повороты переступанием после спуска. Контрольный урок.	1
65		Волейбол	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения. Передача мяча сверху.	1
66			Перемещения. Передача мяча сверху.	1
67			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
68			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
69			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
70			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
71			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
72			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
73			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
74			Варианты передвижений. Верхняя прямая подача.	1
75			Тактические действия.	1
76			Тактические действия.	1
77			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
78			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
79			Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	1
80		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
81			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
82			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
83		Баскетбол	Стойка и перемещения игрока. Броски мяча в корзину.	1
84			Остановки. Выбивание, вырывание мяча.	1
85			Повороты. Правила игра. Тактические действия.	1
86			Контрольный урок. Правила, учебная игра.	1
87		Л/атлетика	Полоса препятствий. Метание мяча.	1
88			Тестирование челночного бега 3x10м. Прыжок в высоту.	1
89			Низкий старт. Тестирование на гибкость.	1
90			Тестирование прыжка в длину с места.	1
91			Тестирование подтягивания.	1
92			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа.	1
93			Прыжковые упражнения. Развитие гибкости, силовых качеств.	1
94		Волейбол	Перемещения. Передача мяча сверху.	1
95			Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подачи.	1
96			Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
97			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
98			Передачи и приём мяча после перемещения.	1
99			Тактические действия. Игра волейбол.	1
100		Л/атлетика	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1
101			Тестирование бега 60м, 300м. Развитие выносливости.	1
102			Тестирование бега 1000м.	1
103			Тестирование метания мяча.	1
104			Эстафеты. Скоростно – силовая подготовка.	1
105			Эстафеты с элементами спортивных игр.	1

Тематическое планирование, 7 класс 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	Правила и ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1
2			Тестирование бега 30м, челночного бега 3х10м. Развитие силы рук.	1
3			Низкий старт. Бег 6 минут.	1
4			Тестирование бега 60м. Прыжки в длину. Развитие прыгучести.	1
5			Метание мяча на дальность и в цель.	1
6			Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1
7			Прыжок в длину с разбега. Эстафетный, спринтерский бег.	1
8			Техника спринтерского бега, прыжка в длину с разбега. Игры.	1
9			Развитие выносливости. Высокий старт.	1
10			Развитие выносливости. Бег 1500м. Метание в движущую цель.	1
11			Тестирование прыжка в длину с места. Скоростно-силовые качества.	1
12			Прыжок в длину с разбега. Эстафетный, спринтерский бег.	1
13			Равномерный бег до 8мин. Прыжки в высоту, глубину.	1
14			Равномерный бег до 8мин. Прыжки в высоту, глубину.	1
15			Контроль уровня физической подготовленности.	1
16			Контроль уровня физической подготовленности. Задания с мячом.	1
17		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты.	1
18			Остановки, повороты. Броски мяча в корзину.	1
19			Остановки, повороты. Броски мяча в корзину.	1
20			Выбивание, вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	1
21			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
22			Выбивание, вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	1
23			Передачи и броски мяча в корзину в движении.	1
24			Передачи и броски мяча в корзину в движении.	1
25			Повороты после остановки. Выбивание мяча. Жесты судей.	1
26			Ведение мяча на скорость. Бросок в движении одной рукой от плеча.	1
27			Финты в нападении. Тактические действия.	1
28			Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Жесты судей.	1
29			Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Жесты судей.	1
30			Передачи в движении. Штрафной бросок. Тактика защиты.	1
31			Развитие двигательных качеств.	1

32			Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1
33			Контрольный урок по теме «Баскетбол», двигательные умения.	1
34		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Прыжки с высоты. Акробатика.	1
35			Строевые упражнения. Прыжки с высоты. Акробатика.	1
36			Строевые упражнения. Перекладина. Развитие прыгучести, координации.	1
37			Перекладина. Развитие прыгучести, координации.	1
38			Преодоление вертикальных препятствий. Висы и упоры.	1
39			Преодоление вертикальных препятствий. Висы и упоры.	1
40			Комплекс стретчинга. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
41			Развитие двигательных качеств.	1
42			Комплекс стретчинга. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
43			Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату.	1
44			Опорные прыжки. Упражнения на перекладине.	1
45			Полоса препятствий. Акробатика.	1
46			Полоса препятствий. Акробатика.	1
47			Строевые упражнения. Перекладина. Прыжки с высоты.	1
48			Развитие двигательных качеств.	1
49			Комплекс стретчинга. Полоса препятствий.	1
50			Опорные прыжки. Акробатика.	1
51			Контрольный урок по теме «Гимнастика», двигательные умения.	1
52			Контрольный урок по теме «Гимнастика», двигательные умения.	1
53		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
54			Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	1
55			Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы.	1
56			Повороты переступанием и прыжком. Одновременный двухшажный ход.	1
57			Повороты переступанием в движении. Чередование различных лыжных ходов.	1
58			Подъёмы на склон и спуски со склона. Подъём «ёлочкой».	1
59			Подъёмы на склон и спуски со склона. Подъём «ёлочкой».	1
60			Развитие выносливости, прохождение дистанции до3 км.	1
61			Техника конькового хода. Поворот «полуплугом» после спуска со склона.	1
62			Прохождение дистанции 2- 3км на результат.	1
63			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка», двигательные умения.	1
64			Развитие выносливости. Техника конькового хода.	1
65		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху. Развитие прыгучести.	1
66			Перемещения. Передача мяча сверху в прыжке. Развитие прыгучести.	1
67			Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, координации.	1
68			Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, быстроты движений.	1
69			Перемещения. Броски набивного мяча в прыжке. Поддача.	1

70			Перемещения. Броски набивного мяча в прыжке.	1
71			Прямой нападающий удар. Поддача, приём поддачи.	1
72			Развитие двигательных качеств.	1
73			Передачи в треугольнике. Поддача, приём поддачи.	1
74			Передачи в треугольнике. Поддача, приём поддачи.	1
75			Тактические действия в защите и нападении. Правила игры. Жесты.	1
76			Тактические действия в защите и нападении. Правила игры. Жесты.	1
77			Техника верхней прямой поддачи. Передачи через сетку в тройках.	1
78			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
79			Контрольный урок по теме «Волейбол», двигательные умения.	1
80		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
81			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
82			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
83		Баскетбол	Ведение мяча на скорость. Бросок в движении одной рукой от плеча.	1
84			Финты в нападении. Тактические действия.	1
85			Перехват мяча. Штрафной бросок. Тактические действия. Жесты судей.	1
86			Передачи в движении. Штрафной бросок. Тактика защиты.	1
87		Л/атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие быстроты.	1
88			Тестирование подтягивание. Развитие выносливости.	1
89			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и силы кисти.	1
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1
91			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тестирование упражнения на гибкость.	1
92			Низкий старт. Метание мяча с 3 –х шагов разбега.	1
93			Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра.	1
94		Волейбол	Передачи через сетку снизу 2 руками. Нижняя прямая поддача. Игроки зоны защиты и нападения.	1
95			Нижняя прямая поддача. Игроки зоны защиты и нападения.	1
96			Приём мяча снизу. Тактика игры в защите.	1
97			Поддача в зоны № 2, 4, 6. Тактика игры в защите, нападении.	1
98			Поддача в зоны № 2, 4, 6 - приём поддачи. Нападающий удар.	1
99			Контрольный урок по теме «Волейбол», двигательные умения, теория.	1
100		Л/атлетика	Кроссовая подготовка. Тестирование метания мяча на дальность.	1
101			Тестирование бега 30м, челночного бега 3х10м. Развитие силы рук.	1
102			Тестирование бега 60м. Прыжки в длину. Развитие прыгучести.	1
103			Тестирование бега 1500м.	1
104			Круговая тренировка.	1
105			Равномерный бег до 8мин. Спортивные игры.	1

Тематическое планирование, 8 класс 2018 – 2019 учебный год

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	Правила и ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1
2			Тестирование бега 30м, челночного бега 3х10м. Развитие силы рук.	1
3			Низкий старт. Бег 7 минут.	1
4			Тестирование бега 60м. Прыжки в длину. Развитие прыгучести.	1
5			Метание мяча на дальность и в цель с разбега.	1
6			Тестирование метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1
7			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
8			Спринтерский бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
9			Развитие выносливости. Метания набивного мяча.	1
10			Развитие выносливости. Бег 2000м. Метание в движущую цель.	1
11			Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в высоту.	1
12			Многоскоки. Развитие силовых способностей.	1
13			Равномерный бег до 10 минут. Прыжки в высоту, глубину.	1
14			Равномерный бег до 10 минут. Прыжки в высоту, глубину.	1
15			Контрольный урок по теме «Лёгкая атлетика».	1
16			Контроль уровня физической подготовленности. Задания с мячом.	1
17		Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты.	1
18			Остановки, повороты. Броски мяча в корзину.	1
19			Жонглирование мячом. Броски мяча в корзину.	1
20			Выбивание, вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	1
21			Развитие двигательных качеств. Двухсторонняя игра.	1
22			Выбивание, вырывание мяча. Передача одной рукой от плеча.	1
23			Передачи и броски мяча в корзину в движении.	1
24			Скрытые передачи и броски мяча в корзину в движении.	1
25			Повороты после остановки. Выбивание мяча. Жесты судей.	1
26			Ведение мяча на скорость. Бросок в движении одной рукой снизу.	1
27			Финты в нападении. Тактические действия.	1
28			Штрафной бросок, бросок в прыжке. Тактические действия. Жесты.	1

29			Финты в нападении. Перехват мяча. Тактические действия.	1
30			Скрытые передачи в движении. Бросок в прыжке. Тактика защиты.	1
31			Развитие двигательных качеств. Тактические действия.	1
32			Контрольный урок по теме «Баскетбол», теория. Игра.	1
33			Контрольный урок по теме «Баскетбол», двигательные умения.	1
34		Гимнастика	ТБ на уроках гимнастики. Прыжки с высоты. Акробатика.	1
35			Строевые упражнения. Прыжки с высоты. Длинный кувырок.	1
36			Строевые упражнения. Перекладина. Длинный кувырок с разбега.	1
37			Перекладина. Развитие прыгучести, координации.	1
38			Преодоление вертикальных препятствий. Висы и упоры.	1
39			Висы и упоры. Подъём переворотом.	1
40			Комплекс стретчинга. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
41			Развитие двигательных качеств.	1
42			Комплекс стретчинга. Опорный прыжок «согнув ноги».	1
43			Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату.	1
44			Опорные прыжки «ноги врозь». Упражнения на перекладине.	1
45			Полоса препятствий. Стойка на голове и руках.	1
46			Полоса препятствий. Стойка на голове и руках.	1
47			Строевые упражнения. Перекладина. Прыжки с высоты.	1
48			Развитие двигательных качеств.	1
49			Комплекс стретчинга. Полоса препятствий.	1
50			Опорные прыжки. Перекладина.	1
51			Контрольный урок по теме «Гимнастика», двигательные умения.	1
52			Контрольный урок по теме «Гимнастика», двигательные умения.	1
53		Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
54			Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход.	1
55			Одновременный бесшажный ходы.	1
56			Повороты прыжком. Одновременный одношажный ход.	1
57			Повороты махом. Чередование различных лыжных ходов.	1
58			Подъёмы на склон и спуски со склона. Подъём «ёлочкой».	1
59			Подъёмы на склон и спуски со склона. Подъём «ёлочкой».	1
60			Развитие выносливости, прохождение дистанции до 3 км.	1
61			Техника конькового хода. Поворот «плугом» после спуска со склона.	1
62			Прохождение дистанции 2- 3км на результат.	1

63			Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка», двигательные умения.	1
64			Развитие выносливости. Коньковый ход.	1
65		Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху. Развитие прыгучести.	1
66			Перемещения. Передача мяча сверху в прыжке. Развитие прыгучести.	1
67			Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, координации.	1
68			Приём мяча снизу двумя руками. Развитие силы, быстроты движений.	1
69			Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1
70			Приём мяча отраженного сеткой. Броски набивного мяча в прыжке.	1
71			Прямой нападающий удар. подача, приём подачи.	1
72			Развитие двигательных качеств. Отбивание кулаком.	1
73			Приём мяча отраженного сеткой. подача, приём подачи.	1
74			Передачи в треугольнике. подача, приём подачи.	1
75			Тактические действия в защите и нападении. Правила игры. Жесты.	1
76			Тактические действия в защите и нападении. Правила игры. Жесты.	1
77			Верхняя прямая подача. Передачи через сетку в тройках.	1
78			Развитие двигательных качеств. Игра.	1
79			Контрольный урок по теме «Волейбол», двигательные умения.	1
80		Гимнастика	Акробатика. Опорный прыжок «ноги врозь».	1
81			Висы и упоры. Полоса препятствий.	1
82			Развитие двигательных качеств. Игры.	1
83		Баскетбол	Ведение мяча на скорость. Бросок в движении одной рукой снизу.	1
84			Финты в нападении. Тактические действия.	1
85			Перехват мяча. Штрафной бросок. Жесты судей.	1
86			Передачи в движении. Штрафной бросок. Тактика защиты.	1
87		Л/атлетика	Тестирование прыжка в длину с места. Развитие быстроты.	1
88			Тестирование подтягивание. Развитие выносливости.	1
89			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и силы кисти.	1
90			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1
91			Тестирование упражнения на гибкость. Прыжок в высоту.	1
92			Низкий старт. Метание мяча с 3 –х шагов разбега.	1
93			Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра.	1
94		Волейбол	Передачи через сетку снизу 2 руками. Верхняя прямая подача. Игроки зоны защиты и нападения.	1
95			Верхняя прямая подача. Игроки зоны защиты и нападения.	1
96			Приём мяча снизу. Тактика игры в защите.	1

97			Подача в зоны № 2, 4, 6. Тактика игры в защите, нападении.	1
98			Подача в зоны № 2, 4, 6 - приём подачи. Нападающий удар.	1
99			Контрольный урок по теме «Волейбол», двигательные умения, теория.	1
100		Л/атлетика	Кроссовая подготовка. Тестирование метания мяча на дальность.	1
101			Тестирование бега 30м, челночного бега 3х10м. Развитие силы рук.	1
102			Тестирование бега 60м. Прыжки в длину. Развитие прыгучести.	1
103			Тестирование бега 2000м.	1
104			Скоростно – силовая подготовка.	1
105			Эстафеты.	1