

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. РУССКИЙ ЮРМАШ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УФИМСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ.
Директор школы
_____ А.Р. Ибрагимов
_____ 2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

Разработана на основе образовательной программы ФГОС ООО, утвержденной приказом от 16.06.2016 № 102 ОД, с изменениями и дополнениями, утвержденными приказом от 30.08.2019 № 118 ОД

Уровень: основное общее образование

Срок освоения: 5 лет

Классы: 5 - 9

СОГЛАСОВАНО.
ЗД по УВР
_____ Е.В. Шестакова
_____ 2019

Рассмотрено на заседании ШМО учителей технологии, ИЗО, МХК,
музыки, физической культуры и ОБЖ.

Протокол № ____ от _____ 2019 г.

Руководитель ШМО _____ /Пегова Н.А../

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Формирование личностных результатов в рамках учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной

средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

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

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

1.2. Формирование метапредметных результатов в рамках учебного предмета «Физическая культура».

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые

ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных

явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать,

аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

1.3. Формирование предметных результатов в рамках учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в

современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная

физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отведенных на изучение каждой темы.

5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	1
2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с.	1
3	Контроль техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10м.	1
4	Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м, с.	1
5	Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места.	1
6	Изучение техники прыжков в длину с разбега.	1
7	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1
8	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	1
9	Бег на 1000метров с фиксированием результата.	1
10	Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
11	Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
12	Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
13	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1
14	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1
15	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1
16	Ведение мяча, отбор мяча.	1
17	Удары по воротам.	1
18	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1
19.	Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
20	Кувырок вперёд-назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д).	1
21	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разлучить акробатическое соединение.	1
22	Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
23	Контроль техники выполнения акробатического соединения.	1
24	Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты	1
25	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты.	1
26	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1
27	Упражнения на брусках (д), на перекладине (м).	1
28	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусках (У). Опорный прыжок.	1
29(	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У).	1
30	Круговая тренировка. Полоса препятствий (У).	1
31	Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений.	1
32	Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении	1

33	Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	1
34	Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок.	1
35	Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3*3, 5*5.	1
3	Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У).	1
37	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол.	1
38	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1
40	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1
41	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1
42	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	1
43	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
44	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	1
45	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1
46	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1
47	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1
48	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1
49	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1
50	Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики.	1
51	Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1
52	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1
53	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1
54	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку.	1
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
56	Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1
57	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.	1
58	Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега.	1
59	Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега.	1
60	Бег 60м со старта. Бег 30м на результат.	1
61	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1
62	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1
63	метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м.	1
64	Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.	1
65	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность.	1
66	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега.	1
67	Тестирование.	1
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1

69		
70		
	Всего	70

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1
2	Изучение техники бега на 30 м. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) Челночный бег 3х10 м,с	1
3	Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт (15-30м). Челночный бег 3х10 м,с	1
4	Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с.	1
5	Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с	1
6	Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места	1
7	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1
8	Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	1
9	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат.	1
10	Метание малых мячей на заданное расстояние.	1
11	Метание малых мячей на дальность. Оценка техники	1
12	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод».	1
13	Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока.	1
14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
15	Остановка катящегося мяча.	1
16	Ведение мяча с изменением направления движений.	1
17	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1
18	Игра вратаря. Учебная игра.	1
19	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений.	1
20	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
21	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1
22	Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
23	Совершенствование навыков перестроения, изученных в 4-5 классах. Акробатическое соединение.	1
24	Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
25	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой.	1
26	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла (козел в ширину, высота 100-110 см).	1
27	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок	1

	ноги врозь. Комбинированная эстафета.	
28	Совершенствование висов и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок.	1
29	Подтягивание на перекладине. Совершенствование опорного прыжка «ноги врозь через козла».	1
30	Учёт техники опорного прыжка «ноги врозь через козла». Игра.	1
31	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1
32	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1
33	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1
34	Учить броску мяча по кольцу после ведения.	1
35	Бросок двумя руками от головы после остановки. Эстафеты с ведением мяча.	1
36	Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
37	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
38	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 х 1).	1
39	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	1
40	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
41	Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
44	Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км.	1
45	Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
46	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1
47	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
49	Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
50	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
51	Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
52	Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
53	Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом».	1
54	Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху.	1
55	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.	1
56	Учить технике нижней прямой подачи мяча.	1

57	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».	1
58	Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе».	1
59	Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	1
60	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.	1
61	Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1
62	Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление.	1
63	Учёт техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
64	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1
65	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1
66	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин.	1
67	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствование метания мяча на дальность.	1
68	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1
69		
70		
Всего		70

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1
2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с	1
3	Учёт в беге на 30 м.,челночном беге 3х10 м,с	1
4	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м	1
5	Учёт в беге на 60 м.	1
6	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1
7	Учёт по прыжкам в длину с места.	1
8	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление.	1
9	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1
11	Метание мячей в цель на результат.	1
12	Бег на 1500 м. Бег по дистанции.	1
13	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1
14	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
15	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.	1
16	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1
17	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря.	1
18	Учебная игра.	1
19	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1
20	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1

21	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1
22	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1
23	Учить техники выполнения кувырка вперёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку.	1
24	Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1
25	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1
26	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.	1
27	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест)	1
28(	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
29	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
30	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий	1
31	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1
32	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий	1
33	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
34	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча.	1
35	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу	1
36	Позиционное нападение	1
37	Тактика свободного нападения	1
38	Нападение быстрым прорывом.	1
39	Игры и игровые задания 3:1; 3:2.	1
40	Игра по упрощённым правилам	1
41	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
42	Учёт техники одновременного одношажного хода.	1
43	Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках	1
44	Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку	1
45	Изучение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	1
46	Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	1
47	Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом»	1
48	Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход	1
49	Учёт техники перехода с хода на ход на оценку.	1
50	Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов.	1
51	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1

52	Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1
53	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
54	Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол».	1
55	Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1
56	Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол.	1
57	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)	1
58	Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам	1
59	Изучение техники прыжков в высоту с разбега	1
60	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега	1
61	Учёт по прыжкам в высоту.	1
62	Метание малых мячей в цель.	1
63	Метание малых мячей на дальность с разбега.	1
64	Закрепление техники метания малого мяча.	1
65	Метание малого мяча в цель и на дальность на результат.	1
66	Закрепление техники бега на 2000 м	1
67	Учёт бега на 2000 м	1
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1
69		
70		
	Всего	70

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.	1
2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1
3	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	1
4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1
5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1
6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1
7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	1
8	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,	1
9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1
10	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.	1
11	Бег до 6 мин. (у)	1
12	Бег 200м (у). Эстафета 4/100	1
13	Техника безопасности на уроке футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.	1
14	Удар по мячу носком и головой.	1
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
16	Ведение мяча в различных направлениях.	1
17	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.	1
18	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1

19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1
20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
21	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия.	1
22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1
23	Опорный прыжок ноги врозь.	1
24	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	1
25	Упражнения на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).	1
26	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая подготовка.	1
27	Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий.	1
28	Опорный прыжок (У), круговая тренировка.	1
29	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	1
30	Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У).	1
31	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.	1
32	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1
33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1
35	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.	1
36	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
37	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
38	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основных элементов баскетбола Игра в баскетбол.	1
39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1
40	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.	1
41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
44	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1
45	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
46	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
47	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1
48	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1
49	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1
50	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1
51	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».	1
52	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».	1
53	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача.	1
54	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1
55	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в	1

	волейбол.	
56	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.	1
57	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1
58	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.	1
59	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1
60	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	1
61	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1
62	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.	1
63	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1
64	Прыжки в длину с/р, бег 100м.	1
65	Метание малого мяча в цель.	1
66	Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м	1
67	6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Метание малого мяча в цель(У).	1
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности	1
69		
70		
	Всего	70

9 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30м.	1
2	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1
3	Прыжки с/м. Бег до 2 км.	1
4	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка.	1
5	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1
6	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1
7	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1
8	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.	1
9	Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий.	1
10	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1
11	Бег на результат 100 м	1
12	Бег до 6 мин. (учёт).	1
13	Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
14	Удар по летящему мячу средней стороной стопы. Остановка мяча.	1
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары головой по мячу.	1
16	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра в футбол.	1
17	Учебная игра в "мини-футбол"	1
18	Двусторонняя игра в футбол.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. ОРУ. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат из стойки на лопатках (д).	1
20	ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. в развитии равновесия.	1

21	Строевая подготовка, акробатические соединения.	1
22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1
23	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.	1
24	Упражнения на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).	1
25	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая подготовка.	1
26	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок.	1
27	Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку, опорный прыжок.	1
28	Опорный прыжок (у), полоса препятствий.	1
29	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	1
30	Полоса препятствий (у).	1
31	Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча на месте. Штрафной бросок	1
3	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1
33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок (у).	1
35	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне.	1
36	Взаимодействия 2-х игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом	1
3	Судейство. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
38	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/баскетбол.	1
39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.	1
40	Повторение подъемов «полуёлочкой», «ёлочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1
41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении.	1
43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1
44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
45	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1
46	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1
47	Прохождение дистанции 3 км, переходы с одного хода на другой. Торможение и поворот «плугом» (У). Коньковый ход (У).	1
48	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1
49	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	1
50	Прохождение дистанции используя изученные ходы 3 км (У).	1
51	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя и верхняя подачи.	1
52	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1

53	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. Жесты судьи.	1
54	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру. Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.	1
55	Нижняя подача. Сов-ть приёмы мяча, передачи. Игра в волейбол.	1
56	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Нападающий удар, блок. Игра в волейбол.	1
57	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. прыжки в высоту.	1
58	6 мин. (у), прыжки в высоту.	1
59	Эстафета круговая, прыжки в высоту(у).	1
60	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м.,прыжки с/м.	1
61	Прыжки с/м (у), метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	1
62	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.	1
63	Метание м/м на дальность (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1
64	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с/р, подтягивание (у). Бег 100м. (у)	1
65	Прыжки в длину с/р, бег до 6 мин. Метание мяча в цель (у).	1
66	Прыжки в длину с/р (у), бег 2000м.	1
67	Тестирование.	1
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1
	Всего	68