

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
по Федеральному государственному
образовательному стандарту
основного общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(5-9 классы)**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
 - осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
 - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
 - устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
 - устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 - устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
 - проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
 - составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
 - осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
 - выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
 - передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
 - выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
 - демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
 - демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода); демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.

Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма,

связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д.Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки).

Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег.

Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта»

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двушажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двушажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 5 КЛАССА

п /№	Вид программного материала	Кол -во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

П /№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1,2	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 кл. Низкий старт и старт разг.</i>	2
2	3,4	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Бег (60 м) с низкого старта</i>	2
3	5,6,7	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Прыжки в длину с разбега</i>	3
4	8,9,10	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Метание мяча 150 гр с разбега</i>	3
5	11,12	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Бег (100 м) с низкого старта</i>	2
6	13,14	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Прыжки в длину с места</i>	2
7	15,18	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Бег 1 км</i>	2
8	16,17	<i>Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Эстафеты</i>	2
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6

9	19,20	<i>Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты</i>	2
10	21,22	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.</i>	2
11	23,24	<i>Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4.. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.</i>	2
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
12	1,2	<i>ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.</i>	2
13	3,4,5	<i>Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	3
14	6,7	<i>О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	2
15	8,9,12	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.</i>	4
16	10,11	<i>О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.</i>	2
17	13,15	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.</i>	2
18	14	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.</i>	1
19	16	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие</i>	1

		<i>скор.-силовых качеств.</i>	
20	17,18	<i>Упражнения на гибкость. Лазание по канату.</i>	2
21	19,22	<i>Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг.</i>	2
22	20,21	<i>Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств.</i>	2
23	23,24	<i>О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств.</i>	2
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
24	1,5	<i>ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</i>	2
25	2,8,10	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.</i>	3
26	3,4	<i>Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.</i>	2
27	6	<i>Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	1
28	7,11	<i>Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.</i>	2
29	9	<i>Спуск, подъем в гору.</i>	1
30	12,13	<i>Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.</i>	2
31	14,15	<i>Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.</i>	2
32	16	<i>Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).</i>	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14
33	17	<i>ТБ на уроках по баскетболу.</i>	1

		<i>Перемещение игрока. Учебная игра.</i>	
34	18	<i>Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.</i>	1
35	19,20,21	<i>Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	3
36	22,23,24	<i>Ведение мяча. Учебная игра.</i>	3
37	25,26,27	<i>Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	3
38	28,29,30	<i>Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	3
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
39	1,10	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. игра.</i>	2
40	2,4,6	<i>Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	3
41	3,8	<i>Ведение мяча в низ. и выс. стойке. Уч. игра.</i>	2
42	5,7,9	<i>Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра.</i>	3
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
43	11,12,13	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту.</i>	3
44	14,15,16	<i>Бег 60 м. Развитие выносливости.</i>	3
45	17,18,19	<i>Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости..</i>	3
46	20,21,22	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	3
47	23,24	<i>Развитие выносливости. Эстафета.</i>	2

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 6 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол- во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	32	18							14
3	Спортивные игры	30		6			14	10		
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16				16				
	Всего часов:	102	24		24		30			24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол -во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1,18	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2
2	2,7,12	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3
3	3,6,13, 17	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	4
4	4	<i>Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1
5	5,9,14, 16	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	4
6	8,11	<i>Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
7	10	<i>Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с разбега.</i>	1
8	13	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в.</i>	1

9	15	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
10	19	<i>ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.</i>	1
11	20	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
12	21	<i>Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
13	22	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.</i>	1
14	23	<i>Строевые упражнения. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.</i>	1
15	24	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.</i>	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
16	1,22	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	2
17	2,19,23	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	3
18	3,6,12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств</i>	3

		<i>(подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	
19	4,21	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	2
20	5,16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	2
21	7,13,24	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	3
22	8,14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2
23	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1
24	10,17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	2
25	11,15,18,20	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	4
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
26	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
27	2,8	<i>Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.</i>	2
28	3,15	<i>Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.</i>	2
29	4,12,14	<i>Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.</i>	3
30	5,7,16	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	3

31	6,10	<i>Повороты на месте. Подъемы в гору.</i>	2
32	9	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
33	11,13	<i>Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	2
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14
34	17,22,27	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.</i>	3
35	18	<i>Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
36	19,24,26,29	<i>Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	4
37	20,23	<i>Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.</i>	2
38	21,30	<i>2 шага бросок после ведения. игра.</i>	2
39	22	<i>Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
40	25	<i>Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.</i>	1
41	28	<i>Ведение мяча в различной стойке.</i>	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
42	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1
43	2,9	<i>Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	2
44	3,5	<i>Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	2
45	4	<i>2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра</i>	1

46	6	<i>Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.</i>	1
47	7,10	<i>Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
48	8	<i>Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
49	11,15	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
50	12,21,24	<i>Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
51	13	<i>Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1
52	14,17,20,23	<i>Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	4
53	16,19,22	<i>Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	3
54	18	<i>Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	1

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	32	18			14	
3	Спортивные игры	30		6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30	24	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

п /№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1,18	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2
2	2,13	<i>Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
3	3	<i>Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Метание мяча.</i>	1
4	4,10	<i>Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)</i>	2
5	5,16	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	2
6	6,9,12, 15	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	4
7	7,13	<i>Строевые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2
8	8,14	<i>Строевые упражнения.. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.</i>	2
9	11,17	<i>Строевые упражнения. .Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
10	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения,</i>	1

		<i>остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	
11	20	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.</i>	1
12	21	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.</i>	1
13	22	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1
14	23,24	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.</i>	2
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
15	1,3,8	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	3
16	2	<i>Лазание по канату. Упражнения на брусьях.</i>	1
17	4,9	<i>Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	2
18	5,16	<i>Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2
19	6,23	<i>Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
20	7,13	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	2
21	10	<i>Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
22	11	<i>Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	1

23	12,15	<i>Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
24	14,20	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2
25	17	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.</i>	1
26	18	<i>Акробатика. Лазание по канату.</i>	1
27	19,22,24	<i>Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	3
28	21	<i>Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
29	1,12,14	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.</i>	3
30	2,5,13	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	3
31	3,9	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	2
32	4	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
33	6,8,15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	3
34	7,10	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.</i>	2
35	11	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
36	16	<i>Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14
37	17,22	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.</i>	2
38	18	<i>Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. 2 шага бросок после ведения.</i>	1
39	19	<i>Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
40	20,25	<i>Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
41	21,23	<i>Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
42	24,29	<i>2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	2
43	26,30	<i>Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
44	27,28	<i>Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
45	1,7,10	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	3
46	2,9	<i>Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
47	3	<i>Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
48	4,8	<i>Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	2
49	5	<i>Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
50	6	<i>2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА	14
51	11,17	<i>ТБ на уроках л/атлетики .Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2

52	12,15	<i>Метание мяча. Развитие выносливости</i>	2
53	13,20,23	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3
54	14,18	<i>Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.</i>	2
55	16	<i>Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1
56	19	<i>Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	1
57	21,24	<i>Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2
58	22	<i>Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 8 КЛАССА**

п /№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Льжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

п / п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Ко л-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1,8,12	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3
2	2,4,9,16	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	4
3	3,7,13	<i>Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
4	5,11,14	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3
5	6,16	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
6	10,15	<i>Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
7	17	<i>Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1
8	18	<i>Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6

9	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
10	20	<i>Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	1
11	21	<i>Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
12	22	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1
13	23	<i>Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1
14	24	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
15	1,11,23	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	3
16	2,19,22,24	<i>Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	4
17	3	<i>Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1
18	4,14	<i>Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
19	5,8,13,21	<i>Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	4
20	6	<i>Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
21	7,15,17	<i>Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	3
22	9,12	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2

23	10,16,18	<i>Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	3
24	20	<i>Акробатика.</i>	1
III ЧЕТВЕРТЬ			30
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			16
25	1,4,9,12	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	4
26	2	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
27	3,8,16	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	4
28	5,11	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	2
29	6,10	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	2
30	7,13	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы</i>	2
31	14	<i>Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
32	15	<i>Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км..</i>	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14
33	17,24	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Передача мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	2
34	18,20	<i>Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты</i>	2
35	19	<i>Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1
36	21	<i>2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1

37	22,27,28	Штрафные броски. Уч. игра	3
38	23,30	Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	2
39	25,29	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	2
40	26	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
41	1	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча. Учебная игра.	1
42	2,4,6,8	Передача и ловля мяча. Эстафеты. Броски с различных дистанций.	4
43	3,7	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	2
44	5,9	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	2
45	10	Штрафные броски. Учебная игра.	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
46	11,15	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	2
47	12,23	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	2
48	13,17,20,24	Метание мяча. Развитие выносливости.	4
49	14,18	Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.	2
50	16	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1
51	19	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1

52	21,22	Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	2
----	-------	---	---

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 9 КЛАССА

п /№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	32	18							14
3	Спортивные игры	30		6			14	10		
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16				16				
	Всего часов:	102		24	24		30			24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9КЛАССА

п / п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1,2	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
2	3,10	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
3	4,16	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
4	5,8,17	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
5	6,12,15	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3
6	7,13,18	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.</i>	3
7	9	<i>Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1
8	11,14	<i>Строевые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	2
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6

9	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1
10	20	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1
11	21,24	<i>Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	2
12	22	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча разл. способом. Эстафеты.</i>	1
13	23	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча разл. способом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
14	1,19	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	2
15	2,15	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	2
16	3,11	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2
17	4,7,17	<i>Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	3
18	5,6	<i>Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
19	8,18,24	<i>Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). бревне. Упражнения на перекладине.</i>	3
20	9,12	<i>Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость,</i>	2

		<i>челночный бег).</i>	
21	10,23	<i>Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	2
22	13,22	<i>Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	2
23	14	<i>Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
24	16,20	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
25	21	<i>Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.</i>	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
26	1,6,13	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	3
27	2,5,8,12	<i>Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).</i>	4
28	3,11	<i>Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	2
29	4	<i>Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1
30	7,14	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	2
31	9	<i>Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1
32	10	<i>Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).</i>	1
33	15	<i>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).</i>	1
34	16	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14

35	17,19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.</i>	2
36	18,23,26	<i>Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.</i>	3
37	20,24,29	<i>Штрафные броски. Уч. игра</i>	3
38	21,30	<i>Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	2
39	22,25,28	<i>2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	3
40	27	<i>Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.</i>	1
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10
41	1,7	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	2
42	2,8	<i>Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	2
43	3,10	<i>Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	2
44	4,9	<i>2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	2
45	5	<i>Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.</i>	1
46	6	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14
47	11,15,21	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	3
48	12,22	<i>Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.</i>	2
49	13,16,19	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	3

50	14,17,20	<i>Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	3
51	18	<i>Эстафеты с элементами легкой атлетики. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</i>	1
52	23	<i>Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.</i>	1
53	24	<i>Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</i>	1