

МБОУ ВМО «Дубровская основная школа имени Сутрина В.В.

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 №2



УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
от 30.08.2023 №94

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

340 часов

5 – 9 классы

Составитель:

Шитова Надежда Николаевна

Квалификация: высшая категория

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России)
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Форма итогового контроля – накопительная оценка

2. Содержание курса

Знания о физической культуре

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия);
- физическая культура человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;

- Оценка эффективности занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

- физкультурно-оздоровительная деятельность:
 - оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели;
 - индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:
 - Гимнастика с основами акробатики;
 - Легкая атлетика;
 - Лыжные гонки;
 - Спортивные игры.
- Прикладно-ориентированная подготовка
 - Прикладно-ориентированные упражнения
 - Упражнения общеразвивающей направленности
 - ОФП
 - Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
 - Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений;
 - Лыжные гонки: развитие выносливости, силы, координации движений;
 - Баскетбол, волейбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеют собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствуют основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают

сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительной по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно – ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирован на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжить свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

5-9 классы

2 часа в неделю (340 часов)

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре	
История физической культуры	
Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности, Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.
Возрождение Олимпийских игр и	

<p>олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Ритуалы и символика Олимпийских игр, первые олимпийские чемпионы современности.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в СССР.</p> <p>Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, входящих в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе, их цель, содержание и формы организации.</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов.</p>	<p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе.</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его проведения.</p>
---	---

Физическая культура (основные понятия)	
<p>Понятие о физическом развитии человека, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармонического физического развития.</p>

<p>развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> <p>Вредные привычки, их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</p>	<p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.</p>
<p>Физическая культура человека</p>	
<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем организма.</p> <p>Психические процессы в обучении</p>	<p>Раскрывать возрастные особенности организма и их влияние на физическую подготовленность.</p> <p>Раскрывать строение ОДА, основные функции скелета, основные функции мышц, как изменяется структура и функции мышц в зависимости от возраста при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Раскрывать строение и функции нервной системы, работу нервной системы, виды рефлексов.</p>

<p>двигательным действиям.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления.</p> <p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Раскрывать роль внимания, особенности восприятия, проявления мышления, виды памяти в обучении двигательным действиям.</p> <p>Определять значение физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов упражнений для физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Способы двигательной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий	
Требования безопасности и гигиенические	Готовить места занятий в условиях

<p>правила при подготовке мест занятий, выбор инвентаря и одежды при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, технической и физической подготовки.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом, ходьбой, прогулками.</p>	<p>помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения ТБ при занятиях и своевременно их устранять.</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий, отбирать упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях.</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.</p>
<p>Оценка эффективности занятий</p>	
<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в</p>

<p>показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль за изменением ЧСС во время занятий, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения, регистрация динамики по четвертям показателей физического развития и физической подготовленности, еженедельно обновлять комплексы УГГ и физкультминуток. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p>	<p>течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. Характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС, измерять её разными способами.</p> <p>Тестировать основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям. Оформлять дневник самонаблюдения.</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения.</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.</p>
---	--

Учебно-методическое и материальное обеспечение образовательного процесса

Список литературы:

-стандарт основного общего образования по физической культуре;

Учебники, входящие в предметную линию В.И.Ляха:

-учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы автор М.Я.Виленский Москва

«Просвещение» 2018 год;

-учебник «Физическая культура» 8-9 классы авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва

«Просвещение» 2019 год;

-авторская рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы

Автор: В.И.Лях

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

-стенка гимнастическая 6 пролетов;

-мячи баскетбольные;

-бревно гимнастическое;

-планка для прыжков в высоту;

-мостик гимнастический;

-стойки для прыжков в высоту;

-скамейки гимнастические;

-рулетки измерительные;

-перекладина гимнастическая;

-щиты с баскетбольными с кольцами

-конь гимнастический;

-сетка волейбольная;

-козел гимнастический;

-мячи набивные;

-брусья параллельные;

-конусы, кегли;

-маты гимнастические;

-футбольные ворота;

-скакалки гимнастические;

-палки гимнастические;

-обручи гимнастические;

-секундомеры;

-перекладина навесная;

-мячи для метания;

-мячи волейбольные;

-аптечка медицинская.

Тематическое планирование

5 класс

1	Равномерный бег 4-5 минут, бег с ускорением 30-40 метров, спец. Бегов. Упражнения, встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
2	Высокий старт от 10 до 15 метров, бег с ускорением 30-40 метров, равном. Бег 6-7 м., спец. Бег. Упражнения, встречная эстафета. Подвижные игры.
3	Бег 30 метров на результат, равномерный бег 7-8 минут, специальные беговые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижные игры.
4	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 8-9 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. Подвижные игры.
5	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м, челночный бег 3*10м, ОРУ с предметами, эстафеты, равномерный бег.
7	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м, ОРУ с предметами, эстафеты, равномерный бег.
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега: подбор разбега. ОРУ со скакалкой. Эстафеты, подвижные игры. Тест на гибкость.

9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега: подбор разбега. ОРУ со скакалкой. Эстафеты, подвижные игры.
10	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой. Силовой тест.
11	Передача двумя руками сверху на месте после набрасывания партнером. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.
12	Передача двумя сверху Прием двумя снизу. Нижняя подача.
13	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
14	Передача двумя сверху Прием двумя снизу. Нижняя подача. Игра по упрощ. Правилам.
15	Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием-передача мяча снизу двумя. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
16	Перемещения игрока по площадке. Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием-передача мяча снизу двумя. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
17	Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-4 метров Учебная игра.
18	Передача двумя сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Учебная игра.
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением в движении. ОРУ. Кувырок вперед, назад в группировке. Инструктаж по ТБ.
20	Перестроения. ОРУ со скакалкой. «Мост» из положения лёжа на спине, «мост» наклоном назад с помощью. Акробатические связки.
21	Строевые упражнения, ОРУ, акробатические комбинации. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину на высоте 80-100 см).
22	Акробатические комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 80- 100см (приземление, разбег, наскок на мостик).
23	ОРУ с гимнастической палкой, акробатические комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Лазанье по гимнастической стенке.
24	ОРУ гимнастической палкой, акробатические комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. Лазанье по накл. Гимн. Скамейке.
25	ОРУ гимнастической палкой.. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину . Лазанье по наклонной гимн. Скамейке.
26	Висы стоя и лёжа, простые висы. Смешанные и простые упоры. Мальчики: брусья параллельные. Девочки: бревно.Подвижные игры.
27	Висы. Мальчики: брусья параллельные. Девочки: бревно: упр в равновесии. Брусья р/в: вис на в/ж, вис присев на н/ж.
28	Перекладина: упор верхом и соскок с перемахом другой с поворотом на 90 градусов (мальчики). Брусья р/в: седы, висы, упоры.(девочки). Комбинации в равновесии на бревне.
29	ОРУ со скакалкой. Комбинации элементов на перекладине.Комбинации элементов на р/в брусьях Подвижные игры.
30	Комплекс ОРУ с обручами. Комбинации из разученных элементов на перекладине (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подвижные игры.
31	Комбинации элементов на перекладине (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки).
32	Комплекс ОРУ без предметов для развития гибкости. Круговая тренировка в виде полосы препятствий из разученных элементов раздела «Гимнастика».
33	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке Строевые с лыжами. Попеременный

	двухшажный ход.
34	Передвижение по учебной лыжне до 2 км. Основные требования к одежде, обуви.
35	Строевые упражнения с лыжами. Одновременный бесшажный ход.
36	Попер. Двухшажн. Ход: работа над равновесием. Спуски. Торможение «плугом». Подбор лыж, палок: правила.
37	Одновременный бесшажный ход: овладение согласованием рук и ног. Поп. Двухшажн. Ход.
38	Спуски в основной, низкой стойках. Подъём «ёлочкой». Передвижение по пересеченной местности.
39	Поворот переступанием в движении: с разгона налево и направо, при движении по кругу в обе стороны. Попер. Двухшажн. Ход.
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Темповое передвижение по пересеченной местности.
41	Поворот переступанием в движении: с разгона налево и направо, по кругу, по восьмерке. Поп. Двухш. Ход.
42	Одновременный бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности. Требования к температурному режиму.
43	Подъём «полуёлочкой». Спуски в основной, высокой, низкой стойках. Поворот переступанием в движении. Попер. двухшажн. Ход.
44	Одновременный бесшажный ход. Темповое передвижение по пересеч. Местности. Первая помощь при травмах.
45	Подъём скользящим шагом в пологие подъёмы. Оценка техники изученных лыжных ходов.
46	Передвижение по пересеч. Местности до 3 км. Повторное прохождение отрезков 100 метров*3-4 раза.
47	Спуск в основной стойке с поворотом переступанием на выкате со склона на низкой скорости. Подъём скользящим шагом.
48	Использование изученных лыжных ходов при передвижении по пересеч. Местности. Повторное прохождение отрезков.
49	Выполнение контрольного норматива 1 км. Подъём скользящим шагом в пологие подъёмы.
50	Строевые упражнения. Передвижение по пересеченной местности поп. Дв. Ходом, одновременным бесшажным ходом.
51	Подъём «полуёлочкой». Передвижение по пересеченной местности до 4 км. Подвижные игры.
52	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Спуски с поворотом переступанием.
53	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Техника передвижений в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой. Нижняя прямая подача.
54	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя . Подв. Игры с элементами волейбола.
55	Техника передвижений в стойке. Техника приёма и передачи двумя сверху через сетку. Приём передача двумя снизу. Нижняя прямая подача.
56	Техника передв. В стойке. Техника передачи мяча сверху двумя и снизу двумя. Техника нижней прямой подачи, приёма и передачи мяча. Игра в мини-волейбол.
57	Техника верхней и нижней передачи мяча через сетку, нижней прямой подачи. Соверш. Изученных элементов техники волейбола в учебной игре.
58	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-4 метров. Игра в волейбол.
59	Передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Техника прямой подачи: в парах, на точность, технические приемы в сочетании. Учебная игра.

60	Техника выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование изученных элементов техники волейбола в учебной игре.
61	Инструктаж по ТБ. Равном. Бег 4-5 минут, бег с ускорением 30-40 метров, спец. Бег. Упражнения. ОРУ. Подв. Игры. Высокий старт от 10 до 15 м.
62	Бег 30 метров на результат, равном. Бег 7-8 минут, спец. Бег. Упражнения. ОРУ без предметов. Строевые упражнения. Подвижные игры.
63	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 8-9 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. ОРУ без предметов.
64	Метание малого мяча на дальность с 2 шагов разбега на результат. Равномерный бег 8-9 минут. ОРУ без предметов. Строевые упражнения.
65	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (подбор разбега). ОРУ без предметов. Равномерный бег 8-9 минут.
67	Равномерный бег 7-9 минут. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 8-9 минут. ОРУ без предметов.
68	Легкоатлетические эстафеты, многоскоки, полоса препятствий. Подведение итогов года. Задания на летние каникулы.

6 класс

1	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4-5 минут, высокий старт 15 - 30 метров, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения.
2	Высокий старт от 15 до 30 метров, стартовый разгон, бег по дистанции, равномерный бег 6-8 минут, специальные беговые упражнения, эстафеты.
3	Бег 30 метров на результат, равномерный бег 8-9 минут, специальные беговые упражнения. ОРУ без предметов. Подвижные игры.
4	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 9-10 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. ОРУ.
5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равномерный бег 9-11 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ОРУ.
6	Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Равномерный бег 11-15 минут. ОРУ в движении. Строевые упражнения.
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега: подбор разбега. ОРУ со скакалкой. Строевые упр. эстафеты, подвижные игры.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега: подбор разбега. ОРУ со скакалкой. Строевые упр. эстафеты, подвижные игры.
10	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Прием мяча снизу. Эстафеты.
11	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.
12	Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
13	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упр. правилам.
14	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.
15	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя

	прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.
16	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебн. игра.
17	Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой н/удар. Двухсторонняя игра.
18	Комбинации элементов техники перемещений. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
19	Инструктаж поТБ. Кувырок вперёд, назад в группировке. Строевые упражнения. ОРУ.
20	Перестр. из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ. «Мост» из положения лёжа на спине, «мост» наклоном назад с помощью.
21	ОРУ, акробатические комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (приземление, разбег, наскок на мостик).
22	ОРУ на гимн. скамейке, акробатич. комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см (приземление, разбег, наскок на мостик).
23	ОРУ с гимн. палкой, акробат. комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см . Лазанье по гимнастической стенке.
24	ОРУ гимн. палкой, акробат. комбинации. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см . Лазанье по наклонной гимн. скамейке.
25	ОРУ гимн. палкой. Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см . Лазанье по накл. гимн. скамейке.
26	Висы стоя и лёжа, простые висы. Смешанные и простые упоры. Мальчики: брусья параллельные-размахивание в упоре на предплечьях. Девочки: бревно:упр. в равновесии.
27	Висы: согнувшись, углом, прогнувшись, на согнут. ногах и руках, на одной, на одной вне, на согнутых ногах. Мальчики: брусья паралл.: упоры. Девочки: бревно упр. в равновесии.
28	Комбинации упражнений в висах и упорах на параллельных брусьях (мальчики), в равновесии на бревне (девочки). Подвижные игры.
29	Перекладина: упор верхом и соскок с перемахом другой с повор. на 90 град., упор сзади, соскок махом назад из упора (мальчики). Брусья р/в: седы, висы, упоры (девочки).
30	Комплекс ОРУ с обручами. Комбинации из разученных элементов на перекладине (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подвижные игры.
31	Комплекс ОРУ с обручами. Комбинации из разученных элементов на перекладине (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подвижные игры.
32	Комплекс ОРУ без предметов для развития гибкости. Круговая тренировка в виде полосы препятствий из разученных элементов раздела «Гимнастика».
33	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход: скользящий шаг без палок и с палками.
34	Одновременный бесшажный ход . Передв. по учебной лыжне до 2 км. Основные требования к одежде и обуви. Подвижные игры.
35	Попеременный двухшажный ход: работа над сохранением равновесия при скольжении на одной лыже.
36	Одновременный бесшажный ход Спуски в осн. стойке. Торможение плугом».Передв. по пересеч. местности до 2,5 км. Подбор лыж, палок.
37	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!» с лыжами. Попеременный двухшажный ход: использование хода в целом.

38	Одновременный одношажный ход: овладение согласованием рук и ног. Спуски в основной, низкой стойках. Подъём «ёлочкой». Передв. по пересеч. местности до 2,5 км.
39	Торможение «упором» (изучение). Попеременный двухшажный ход: использование хода в целом (совершенствование).
40	Одновремен. одношажн. ход. Спуски в основной, низкой стойках. Подъём «ёлочкой». Передв. по пересеч. мест. до 2,5 км. Лыжные мази и их применение.
41	Поворот и торможение «упором» (изучение). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
42	Спуски в основной, низкой стойках. Подъём «ёлочкой». Передвижение по пересеченной местности до 3 км. Требования к температурному режиму.
43	Подъём скользящим шагом в пологие подъёмы. Поворот и торможение «упором». Попеременный двухшажный ход.
44	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Спуски. Передв. по пересеч. местн. до 3 км.
45	Подъём скользящим шагом в пологие подъёмы. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
46	Передв. по пересеч. местности до 3 км. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 3-4 раза. Правила самост. выполн. упр. и дом. заданий.
47	Подъём скользящим шагом в пологие подъёмы. Поп. двухш. ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы: выполнение ходов в целом.
48	Передвижение по пересеченной местности до 3 км. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 3-4 раза. Понятие о повторном методе тренировки.
49	Выполнение контрольного норматива (2 км): применение изученных способов передвижения на лыжах при выполнении контрольного норматива.
50	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Торможение и поворот «упором». Равномерное передв. по пересеч. местности.
51	Спуск в основной стойке с пологих склонов с поворотом переступанием в движении на выкате со склона на низкой скорости.
52	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
53	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу.
54	Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.
55	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.
56	Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.
57	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.
58	Передача двумя сверху. Приём мяча снизу двумя в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой н/у. Игра по правилам.
59	Прямой н/удар. Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём снизу двумя над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра по правилам.
60	Комбинации элементов техники перемещений. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Двухсторонняя игра.
61	Инструктаж по ТБ. Высокий старт от 15 до 30 метров, стартовый разгон, бег по дистанции, равном. бег 6-8 минут, спец. беговые упражнения. ОРУ.
62	Бег 30 метров на результат, равномерный бег 8-9 минут, специальные беговые

	упражнения. ОРУ без предметов. Строевые упражнения.
63	Метание малого мяча на дальность с разбега, равномерный бег 9-10 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. ОРУ.
64	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равномерный бег 9-11 минут. ОРУ без предметов. Подвижные игры.
65	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. П/игры.
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега). Равномерный бег 11-16 минут. Строевые упражнения. Подвижные игры.
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-11 шагов разбега на технику и результат. Равномерный бег 10-12 минут. Подвижные игры.
68	Легкоатлетические эстафеты, многоскоки, полоса препятствий. Подведение итогов года. Задания на лето.

7 класс

1	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции, встреч. эстафеты. Спец. беговые упр. ОРУ без предметов. Инструктаж по ТБ.
2	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. ОРУ.
3	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные эстафеты. Бег 30 м. ОРУ без предметов.
4	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 9-10 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. ОРУ. Подвижные игры.
5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равном. бег 10-14 минут. Челночный бег. ОРУ. Понятие о темпе. Подвижные игры.
6	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Понятие об объёме упражнения. Развитие выносливости.
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
8	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ с предметами, эстафеты. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Этапы прыжка в высоту.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега: подбор разбега. ОРУ со скакалкой. Эстафеты, подвижные игры.
10	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу. Терминология игры «волейбол». ТБ
11	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу. Эстафеты. Подвижные игры.
12	Передача двумя сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу двумя в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.
13	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой удар. Игра по правилам.
14	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя. Нижняя прямая подача.
15	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя. Нижняя прямая подача. Прямой удар. Игра по правилам.
16	Комбинации из разученных элементов приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Прямой н/ удар. Игра по правилам.
17	Комбинации элементов техники перемещ.. Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 метров.
18	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Прямой удар. Игра по правилам.

19	Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд, назад в группировке. Инструктаж по ТБ.
20	Перестроения. ОРУ. «Мост» с помощью и самостоятельно. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).
21	ОРУ, акробат. комбинации. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 100-115 см (мальчики), прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 105-110см (девочки).
22	ОРУ, акробат. комбинации. Опорные прыжки согнув ноги через козла.
23	ОРУ, акробатические комбинации. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 100-115 см. Лазанье по гимнастической стенке.
24	ОРУ гимн. палкой, акробатич. комбинации. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
25	Строевые упр.. Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину. Лазанье по накл. гимн. скамейке.
26	ОРУ. Висы стоя и лёжа, простые висы. Смешанные и простые упоры. Мальчики: брусья параллельные- передвижение в упоре. Девочки: бревно- упр. в равновесии Подв. игры.
27	ОРУ. Висы. Упр. на брусьях параллельных и бревне гимнастическом.
28	ОРУ со скакалкой. Комбинации упражнений в висах и упорах на параллельных брусьях (мальчики), в равновесии на бревне (девочки).
29	ОРУ со скакалкой. Перекладина, брусья разновысокие: упражнения в висах и упорах. Подвижные игры.
30	ОРУ. Перекладина, брусья разновысокие: упр. в висах, упорах, седах, соскоках, махах, перемахах. Подвижные игры. Развитие коорд. движ.
31	Комплекс ОРУ с обручами. Комбинации из разученных элементов на перекладине (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подвижные игры.
32	Комплекс ОРУ без предметов для развития гибкости. Круговая тренировка в виде полосы препятствий из разученных элементов раздела «Гимнастика».
33	ТБ.на лыжной подготовке. Строевые упр. с лыжами. Поперем. двухшажн. ход: скользящий шаг без палок и с палками, толчок ногой, маховые движ. руками и ногами.
34	Одновременный бесшажный ход (совершенствование)..Передвижение по учебной лыжне до 2,5 км.Основные к одежде и обуви.Подвижные игры.
35	Попеременный двухшажный ход: работа над сохранением равновесия при скольжении на одной лыже.
36	Поп. двухш.ход: работа над сохр. равнов.при скольжении на одной лыже. Одновременный бесшажный ход Спуски в основной стойке. Передв. по пересеч. местн. до 3 км. Подбор лыж, палок.
37	Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне с различной скоростью
38	Одновр. одношаж. ход: овладение согласованием рук и ног. Спуски. Подъём «ёлочкой». Передв. по пересеч. местн. до 3 км.
39	Попеременный двухшажный ход (совершенствование).
40	Одновременный одношажный ход: выполнение хода в целом. Поворот на месте махом . Передв. по пересеч. местн. до 3,5 км. Лыжные мази и их применение.
41	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный и одношажный ходы: выполнение ходов в целом.
42	Спуски в основной, низкой стойках. Поворот на месте махом. Передв. по пересеч. местн. до 3 км. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.
43	Подъём в гору скользящим шагом . Попер. двухшажный ход . Одновременный бесшажный и одношажный ходы.

44	Спуски в основной, низкой стойках. Подъёмы. Поворот на месте махом. Передв. по пересеч. местн. до 3,5 км. Требования к температурному режиму.
45	Строевые упражнения. Подъём в гору скользящим шагом . Попеременный двухшажный ход: использование хода в целом.
46	Одновременный бесшажный и одношажный ходы. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 4-5 раз.
47	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъём в гору скользящим шагом .
48	Одновременный бесшажный и одношажный ходы: выполнение ходов в целом (совершенствование). Передвижение по пересеченной местности .
49	Выполнение контрольного норматива (2 км): применение изученных способов передвижения на лыжах при выполнении контрольного норматива.
50	Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный бесшажный и одношажный ходы: (совершенствование).
51	Применение изученных способов передвижения на лыжах при передвижении по пересеченной местности. Преодоление бугров и впадин.
52	Поворот боковым соскальзыванием при выкате с пологих спусков. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
53	ТБ на волейболе. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя сверху на месте над собой и в парах. Приём мяча снизу. Терминология игры «волейбол».
54	Передача двумя сверху на месте над собой и в парах в движении. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.
55	Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прямой напад. удар . Игра по правилам.
56	Передача двумя сверху в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя. Нижняя прямая подача. Прямой н/удар Игра по правилам.
57	Передача двумя сверху на месте над собой и в парах в движении. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.
58	Комбинации из разуч. элементов приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра по правилам.
59	Комбинации элементов техники перемещ. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра по правилам.
60	Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра по правилам.
61	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции, встречные эстафеты. Спец. бег. упр.. ОРУ. Терминология спринтерского бега.
62	Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные эстафеты. Бег 30 м. ОРУ без предметов.
63	Метание малого мяча на дальность с места, равном. бег 9-10 минут, бег 60 метров с высокого старта на результат. Многоскоки. ОРУ без предметов.
64	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равном. бег 10-14 минут. Челночный бег. ОРУ. Понятие о темпе.
65	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега). Этапы прыжка. Равном. бег 11-16 минут. Подвижные игры.. Челночный бег 3*10 м.
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-11 шагов разбега на технику и результат. Равномерный бег 10-12 минут. Тест на гибкость.
68	Легкоатлетические эстафеты, многоскоки, полоса препятствий. Подведение итогов года. Задания на летние каникулы.

8 класс

1	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ на легкой атлетике.
2	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м. ОРУ.
3	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные эстафеты. Спец. беговые упр.. Бег 30 м. ОРУ.
4	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 10-12 минут, бег 60 метров с низкого старта на результат. Многоскоки. ОРУ.
5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равном. бег 14-18 минут. Челночный бег. Строевые упр. Понятие о темпе. Подвижные игры.
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
7	ОРУ с предметами, эстафеты. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: подбор разбега. Этапы прыжка в высоту.
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега: отталкивание, переход планки. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега на технику и результат. ОРУ со скакалкой.
10	ТБ на занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча на месте над собой и в парах, во встречных колоннах. Приём мяча снизу.
11	Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу.
12	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
13	Верхняя прямая и нижняя подача. имитация н/у. Подвод. и подгот. упражнения. Н/у по неподв. мячу. Блокирование мяча: индивидуальная техника. Учебная игра.
14	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Блокирование. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.
15	Передача двумя сверху. Приём мяча снизу двумя в парах. Комбинации из разуч. эл-тов приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Прямой н/ удар. Блокирование. Учебная игра.
16	Комбинации из разученных элементов приём-передача-удар. Нижняя и верхняя прямые подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.
17	Комбин. эл-тов техники перемещ. Верхняя перед. через сетку. Приём мяча снизу двумя над собой и за сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
18	Верхняя передача в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и за сетку. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Блокирование. Учебная игра.
19	ТБ на гимнастике. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед, назад в группировке Два-три кувырка вперед слитно.
20	ОРУ без предметов на месте. Два-три кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).
21	ОРУ. Длинный кувырок, кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках силой (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). «Мосты". Акробатические связки.
22	ОРУ, акробатические комбинации. Опорные прыжки: согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см) (девочки).
23	ОРУ на гимнастической скамейке, акробатические комбинации. Опорные прыжки..

24	Строевые упражнения, ОРУ на гимнастической скамейке, акробатические комбинации. Опорные прыжки.
25	Акробатические комбинации. Опорные прыжки: согнув ноги (козел в длину (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину (девочки)).
26	ОРУ на гимн. скамейке, акробат. комбинации. Опорные прыжки: согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (девочки): приземление, разбег, наскок на мостик.
27	ОРУ с гимн. палкой, акробат. комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по гимнастической стенке.
28	Строевые упражнения, ОРУ. Акробатические комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по наклонной гимн. скамейке.
29	Строевые упражнения, ОРУ гимнастической палкой. Опорные прыжки. Лазанье по наклонной гимн. скамейке.
30	ОРУ. Висы стоя и лёжа, простые висы. Смешанные и простые упоры. Мальчики: брусья параллельные- передвижение, висы, упоры. Девочки: бревно- упр. в равновесии.
31	ОРУ с гимнастической палкой. Мальчики: брусья параллельные-размахивания, седы, висы, упоры, кувырок вперед. Девочки: бревно- упр. в равновесии.
32	ОРУ со скакалкой. Мальчики: брусья параллельные: упр. в висах и упорах. передвижениях. Бревно: шаги, прыжки, повороты. полушпагат.
33	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход: скользящий шаг без палок и с палками, стойка лыжника.
34	Одновременный одношажный ход. Передвижение по учебной лыжне до 3км. Основные требования к одежде и обуви. Подвижные игры.
35	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Попеременный двухшажный ход: работа над сохранением равновесия при скольжении на одной лыже.
36	Одновременный одношажный ход. Спуски в основной стойке. Передвижение по пересеченной местности до 3,5км. Подбор лыж, палок.
37	Коньковый (одновременный двухшажный) ход: освоение переноса веса тела с лыжи на лыжу на спусках с небольшим уклоном.
38	Попеременный двухшажный ход: передв. по уч. лыжне с разл. скоростью. Одновременный одношажный ход. Спуски. Подъём «ёлочкой». Передв. по пересеч. мест. до 4 км.
39	Коньковый (одновременный двухшажный) ход: освоение переноса веса тела с лыжи на лыжу на спусках с небольшим уклоном.
40	Спуски в основной, низкой стойках. Подъём скользящим шагом. Передв. по пересеч. местн. попеременно двухшажным и одношажными ходами до 4 км.
41	Коньковый (однор. двухшаж.) ход: освоение переноса веса тела с лыжи на лыжу на спусках с небольшим уклоном, освоение согласов. работы рук и ног. Поп. двухшажн. ход.
42	Спуски в основной, низкой стойках. Подъём скользящим шагом. Передв. по пересеч. местн. до 4,5 км. Требов. к температур. режиму.
43	Коньковый (одновременный двухшажный) ход.. Поп. двухшажн. ход.. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
44	Спуски в основной, низкой стойках. Подъёмы. Передвижение по пересеченной местности до 5 км. Требования к температурному режиму.
45	Коньковый (одновременный двухшажный) ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
46	Торможение и поворот «плугом». Передвижение по пересеченной местности до 5

	км. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 4-5 раз.
47	Коньковый (одновременный двухшажный) ход. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
48	Торможение и поворот «плугом». Передвижение по пересеченной местности до 5 км. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 4-5 раз.
49	Применение изученных способов передвижения на лыжах при выполнении контрольного норматива. Подъём в гору скользящим шагом.
50	Коньковый (одновременный двухшажный) ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ходы.
51	Применение изученных при передвиж. по пересеч. местности до 7 км. Преодоление бугров и впадин.
52	Поворот боковым соскальзыванием при выкате с пологих спусков. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
53	ТБ на волейболе. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача.
54	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте инд. и в парах, после перемещ, в прыжке. Групповые упр. с подач через сетку. Учебная игра.
55	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
56	Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Блокирование мяча: инд. техника. Учебная игра.
57	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Блокирование. игровые задания с огранич. числом игроков и на укороч. площадках. Учебная игра.
58	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Броски набив. мяча через голову в парах. Прыжки с достав. подвеш. предм. Учебная игра.
59	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Броски набив. мяча через голову в парах. Учебная игра.
60	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации: приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Прямой напад. удар. Блокирование. Учебная игра.
61	Инструктаж по ТБ на л/атлетике. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции, встречные эстафеты. Спец. бег. упр. ОРУ.
62	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные эстафеты. Спец. бег. упражнения. Бег 30 м. ОРУ.
63	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 10-12 минут, бег 60 метров с низкого старта на результат. Многоскоки. ОРУ.
64	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равном. бег 14-18 минут. Челночный бег. ОРУ. Понятие о темпе.
65	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега). Этапы прыжка. Равном. бег 11-16 минут. Подвижные игры.. Челночный бег 3*10 м.
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-11 шагов разбега на технику и результат. Равномерный бег 15-18 минут. Тест на гибкость.
68	Легкоатлетические эстафеты, многоскоки, полоса препятствий. Подведение итогов года. Задания на летние каникулы.

9 класс

1	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции, встречные эстафеты. ОРУ б/ предм. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.
2	Низкий старт (30-40м). Старт разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные

	эстафеты. Бег 30 м. ОРУ без предметов.
3	Метание малого мяча на дальность с места, равном. бег 10-12 минут, бег 60 метров с / старта Многоскоки. ОРУ.
4	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равном. бег 14-18 минут. Ч/бег. ОРУ б/ предм. Понятие о темпе.
5	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 10-12 м, ч/ бег 3*10м, ОРУ с предм., эстафеты, равном.бег.
7	ОРУ с предметами, эстафеты. Прыжок в высоту способом «перешагивание»: подбор разбега. Этапы прыжка в высоту.
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с11-13 шагов разбега: отталкивание, переход планки.
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 шагов разбега на технику и результат.
10	Стойка игрока. Перемещ. в стойке. Верхняя передача мяча на месте над собой и в парах, во встречных колоннах. Приём мяча снизу. Терминология игры «волейбол».
11	Комбин. из элем. техники перемещ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индив. и в парах, после перемещ., в прыжке. Учебная игра.
12	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.. Анализ техники, имитация н/у. Н/у по неподвижному мячу. Учебная игра.
13	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Н/у по неподв. мячу. Н/ удар во встречных колоннах. Блокир. мяча: инд.техника Учебная игра.
14	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Комбин. из разуч. эл-тов приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Блокирование.
15	Комбинации из разуч. элементов приём-передача-удар. Подачи. Прямой н/ удар Отбивание мяча кулаком ч/ сетку. Учебная игра.
16	Приём мяча снизу двумя руками над собой и за сетку. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Учебная игра.
17	Комбинации элементов техники перемещений. Блокирование.Учебная игра.
18	Нижняя и верхняя прямые подачи, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.
19	Строевые упр.ОРУ без предметов на месте. Кувырки вперёд, назад. Два-три кувырка вперёд слитно. Инструктаж по ТБ.
20	Перестроения. Повороты. ОРУ. Два-три кувырка вперёд слитно, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (мальчики), кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной (девочки).
21	Перестроения. Длинный кувырок. Кувырок назад в стойку ноги врозь, стойка на голове и руках силой (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). «Мосты». Акробатические связки.
22	Акробатические комбинации. Опорные прыжки: согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) (девочки): приземление, разбег, наскок на мостик.
23	ОРУ на гимн. скамейке, акробат. Комб. Опорные прыжки: согнув ноги, прыжок боком.
24	ОРУ. Акроб. комб. Опорные прыжки.Лазанье по гимн. стенке (одноименным, разноименным способами, приставным шагом, по диагонали).
25	Опорные прыжки: согнув ноги, прыжок боком. Лазанье по накл. гимн. скамейке .
26	Висы стоя и лёжа, простые висы. Смешанные и простые упоры. Мальчики: брусья параллельные. Девочки: бревно.

27	Висы: согнувшись, углом, прогнувшись, на согнутых ногах и руках, на одной, на одной вне, на согнутых ногах. Мальчики: брусья параллельные. Девочки: бревно.
28	ОРУ со скакалкой. Комбинации упражнений в висах и упорах на параллельных брусьях (мальчики), в равновесии на бревне (девочки).
29	Переключатель: упоры, подъемы, перевороты, висы (мальчики). Брусья р/в: седы, висы, упоры, подъемы, перемахи (девочки).
30	Комплекс ОРУ с обручами. Комбинации из разученных элементов на переключателе (мальчики), на р/в брусьях (девочки).
31	Комбинации из разученных элементов на переключателе (мальчики), на р/в брусьях (девочки). Подтягивание в виси (мальчики), в виси лёжа (девочки).
32	Комплекс ОРУ без предметов для развития гибкости. Круговая тренировка в виде полосы препятствий из разученных элементов раздела «Гимнастика».
33	Т.Б. на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения. Поп. Двухш. ход: скользящий шаг без палок и с палками, повторение стойки лыжника, толчка ногой, маховых движений руками и ногами.
34	Одноврем. одношажный ход (совершенствование). Передвижение по учебной лыжне до 4 км. Осн. Треб. к одежде и обуви.
35	Попеременный четырехшажный ход (изучение): - осв. соглас. движ. рук и ног – а) имитация движ. рук на месте по команде «вынос-вынос-толчок-толчок», б) то же в сочетании со ступающим шагом по рыхлому снегу.
36	Одновременный одношажный ход (совершенствование) Передвижение по пересеченной местности до 4,5 км. Подбор лыж, палок. Виды лыжного спорта.
37	Попеременный четырехшажный ход: выполнение хода в целом. Попеременный двухшажный ход (совершенствование).
38	Одновременные ходы (соверш.) Спуски в основной, низкой стойках. Подъем «ёлочкой», скользящим шагом. Передв. по пересеч. естн. до 4,5 км.
39	Коньковый (одновременный двухшажный) ход: совершенствование переноса веса тела с лыжи на лыжу на спусках с небольшим уклоном.
40	Поперем. четырехшажн. ход: выполнение хода в целом. Поперем. двухшажн. ход: передв. по уч. лыжне с разл. скоростью. Спуски в основной, низкой стойках. Подъем скольз. шагом.
41	Переход с попеременных ходов на одновременные (изучение). Техника изученных лыжных ходов при передв. по пересеч. Местн. до 5,5 км.
42	Спуски в высокой, основной и низкой стойках. Подъем скользящим шагом. Треб. к температ. режиму. Оказание первой помощи при обморожениях.
43	Переход с поперем. ходов на одновр. (совершенст.) Техника изученных лыжных ходов при передв. по пересеч. Местн. до 5,5 км.
44	Поворот переступанием в движении на склонах средней крутизны. Подъем скользящим шагом. Оказание первой помощи при травмах.
45	Переход с поперем. ходов на одновр. Техника изученных лыжных ходов при передвижение по пересеченной местности до 5,5 км.
46	Поворот переступанием в движении на склонах средней крутизны. Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот «плугом». Повторное прохождение отрезков 100 метров * 4-5 раз.
47	Преодоление контруклона. Переход с поперем. ходов на одновр. Техника лыжных ходов при передв. по пересеч. местнос. до 6 км.
48	Поворот боковым соскальзыванием в движении на склонах средней крутизны. Подъем скользящим шагом. Повторное прохождение отрезков 100 метров * 5-6 раз.
49	Выполнение контрольного норматива (3 км): применение изученных способов

	передвижения на лыжах с преодолением контруклона при выполнении контрольного норматива.
50	Применение изуч. способов передв. на лыжах с преодолением контруклона при выполнении контр. норматива.
51	Применение изученных способов передвижения на лыжах при передвижении по пересеченной местности до 7.5 км. Преодоление бугров и впадин.
52	Преодоление бугров и впадин. Поворот боковым соскальзыванием при выкате со склонов средней крутизны.
53	Т.Б., Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча на месте над собой и в парах, во встречных колоннах. Приём мяча снизу. Терминология игры «волейбол».
54	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.
55	Верхняя прямая и нижняя подача. Анализ техники, имитация н/у. Н/у по неподвижному мячу. Учебная игра.
56	Верхняя прямая и нижняя подача. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с дост. подв. предм. рукой. Н/ удар во встречных колоннах. Блокирование мяча: инд. техника Учебная игра.
57	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Комбинации из разученных элементов приём-передача-удар. Нижняя прямая подача. Прямой н/ у. Блокирование. Учебная игра.
58	Комбинации из разученных элементов приём-передача-удар. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.
59	Верхняя передача в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой и за сетку. Нижняя прямая Блокирование. Учебная игра.
60	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Поддачи, приём поддачи. Н/ удар в тройках через сетку. Учебная игра.
61	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции, встречные эстафеты. Спец. бег.упражнения.Терминология спринтерского бега. Правила соревнований.
62	Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Линейные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. ОРУ без предметов.
63	Метание малого мяча на дальность с места, равномерный бег 10-12 минут, бег 60 метров с низкого старта на результат. Многоскоки.
64	Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Равномерный бег 14-18 минут. Челночный бег. Строевые упражнения. Понятие о темпе.
65	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Метание малого мяча в вертикальную цель.
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега). Этапы прыжка. Равномерный бег 13-17 минут. Челночный бег 3*10 м.
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-11 шагов разбега на технику и результат. Равномерный бег 16-20 минут. Тест на гибкость.
68	Легкоатлетические эстафеты, многоскоки, полоса препятствий. Подведение итогов года. Задания на летние каникулы.

