

**Муниципальное образовательное учреждение Билитуйская  
средняя общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей основной школы  
протокол от 2.08.2020 г.

№ 6

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР  
Норжимова Ж.Д.  
26.08.2020 г.

(дата)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Л.А. Аксёнова  
Приказ от 26.08.2020 г.

№ 24

**Рабочая программа  
Учебного курса «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 классов  
на 2020-2021 учебный год  
Образовательная область физическая культура**

Предмет «Физическая культура»,  
изучается 102 ч (3 раза в неделю) в 5-9 классах  
Общее количество часов 510 часов

Составил программу

Климов Н.С.

Учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

2020 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании РФ»,
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Примерной программы по физической культуре разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного общего образования (руководители проекта М.Я. Виленский, В.И.Лях).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в 5–9 классах является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметные и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

### **УМК:**

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.
2. «Физическая культура, 5-7 классы», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./под ред. Виленского М.Я. Изд.: Просвещение, 2017 г.
3. «Физическая культура, 8-9 классы», Лях В.И. Изд.: Просвещение, 2017 г.

### **Актуальность курса:**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в 5 – 9 классах является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся 5 –9 классов ориентируется на решение следующих целей и задач:

Цель программы – является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- Углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в 5 – 9 классе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Уровень программы - базовый стандарт.**

В соответствии учебным планом на занятие физической культурой в 5-9 классах отводится 3 часа в неделю всего 102 часов.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

**Предметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- отдавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

#### Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

#### Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться с другом и т.д.)

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

Необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитие самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

### **Содержание учебного курса**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и пере лазания, пере ползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Обще развивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в присядь; выпады и полу шпагат на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогиб туловища (в стойках и присядь); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на



расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелез через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2009.
2. Рабочая программа « Физическая культур» Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Ляха 5-9 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2013
- 3.Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультуры и спорта, 1998
4. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
- 5.В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2007
- 6.И.В.Чупах, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова Здоровье сберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

#### **Интернет ресурсы:**

- 1.Социальная сеть работников образования nsportal.ru
- 2.<http://infourok.ru/> Сайт, где можно публиковать свои работы.
3. <http://shkola26.saredu.ru/> учительский портал
4. единая коллекция цифровых образовательных ресурсов ( <http://school-collection.edu.ru/>)

### **Технические средства обучения**

#### **Учебно – практическое оборудование:**

1. козел гимнастический,
2. скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
3. комплект навесного оборудования баскетбольные щиты),
4. мячи: набивной 1 кг, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
5. палка гимнастическая,
6. скакалка детская,
7. мат гимнастический,
8. гимнастический подкидной мостик,
9. кегли, обруч металлический детский.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофизиологических особенностях собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

#### 5 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	

Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из вися	-	—		14	8	

### 6 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x10) м/с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега,	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега,	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из вися лежа,	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,5	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м	8,15	8,45	8,40	9,20		
Кросс 200 м	-	б/в	-	б/в		
Плавание, м	50-1,00	25-б/в	50-1,00	25- б/в		

### 7 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	

Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45	7,30	8,15
Бег 2000 м	-	б/в	-	б/в
Прыжок в длину с места, см	180	160	160	150
Прыжок в длину с разбега, см	370	320	330	265
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100	105	90
Метание мяча 150 г, м	39	31	24	18
Лазанье по канату, см	370	280	300	220
Подтягивание в висе, раз	7	4	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	18	12
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15	14,15	14,45
Бег на лыжах 3 км	-	б/в	-	б/в
Бег на конках 100 м, с	21	23	23	25
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	14,30	15,30
Плавание, м	50 м - 0,56	25 м - б/в	50 м - 1,08	25 м - б/в

### 8 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170	165	150		
Прыжок в длину с разбега, см	390	340	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	340	270	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лазанье по канату на	10	14		-	-	

скорость 3 м, с				
Подтягивание в висе, раз	8	5	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	15	10
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	20,30	22,00
Бег на лыжах 4 км	-	б/в	-	б/в
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20	1,15	1,20
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	13,00	14,00
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	-	б/в
Кросс 4000 м	-	б/в	-	б/в
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в	50 м – 1,06	25 м – б/в

### 9 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,20	10,20		10,03	12,1 5	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200	-	-		
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200	-	-		

Подтягивание в висе, раз	9	6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	-	-	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 300 м, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м, мин., с	0,55	1,15		12,40	13,50	
Кросс 2000 м, мин., с	9,10	9,45		-	-	
Кросс 3000м, мин., с	15,50	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50м- 0,48	25м-б/в		50м- 1,05	25м- б/в	

### Критерии оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Критерии оценки успеваемости учащихся*

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

#### *1 Знания о физической культуре.*

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

## *2 Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## *3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

## **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**



**Мелкими ошибками** – считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнений.

**Грубые ошибки** - это такие которые, искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 5-9 классах оценка за технику ставиться лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метании, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, см, метры и т.д.

### Тематическое планирование 5 класс.

№ урока	Тема урока	Количество часов	контроль
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры. Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Текущий
2	Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Текущий
3	Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	тестирование
4	Челночный бег 3x10 на результат.	1	Текущий
5	Бег на результат 60 м.	1	тестирование
6	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	Текущий
7	Бег на 1000 м	1	Текущий
8	Бег на 1000 м на результат	1	тестирование
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Текущий
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Текущий
11	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	Текущий
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	Текущий
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Текущий
14	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м	1	Текущий
15	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	тестирование
16	Эстафеты, старты из различных положений, бег на 2000 м на результат	1	Текущий
17	Метание малого мяча на результат	1	тестирование
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Текущий
19	Спортивные игры Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	Текущий
20	Ловля и передача мяча	1	Текущий
21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	Текущий
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Текущий
23	Вырывание и выбивание мяча	1	Текущий
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача ,ведение ,бросок	1	Текущий
25	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Текущий
26	Тактика свободного нападения	1	Текущий
27	Позиционное нападение	1	Текущий
28	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра	1	Текущий
29	Контрольная работа по разделу «Спортивные игры»	1	Текущий
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе	1	Текущий
31	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны .Повороты	1	Текущий
32	Прыжки через скакалку ,пресс	1	Текущий
33	Прыжки через скакалку ,пресс.	1	Текущий

34	Прыжки через скакалку на результат	1	Текущий
35	Пресс на результат, гибкость	1	Текущий
36	Техника кувырка вперед и назад	1	Текущий
37	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках	1	Текущий
38	Кувырки, «мост», стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках	1	Текущий
39	Не опорные и опорные прыжки	1	Текущий
40	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	Текущий
41	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1	Текущий
42	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры,	1	Текущий
43	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры.	1	Текущий
44	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры,.	1	Текущий
45	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры..	1	Текущий
46	Вскок в упор присев ,соскок прогнувшись Лазание по канату	1	Текущий
47	Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату	1	Текущий
48	Подтягивание	1	Текущий
49	Подтягивание, а висе мальчики, подтягивание из виса лежа девочки на результат	1	Текущий
50	Инструктаж по ТБ. Закаливание .	1	Текущий
51	Стойки игрока. Ловля и передача мяча	1	Текущий
52	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	Текущий
53	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Текущий
54	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Текущий
55	Вырывание мяча	1	Текущий
56	Выбивание мяча	1	Текущий
57	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача ,ведение ,бросок	1	Текущий
58	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача ,ведение ,бросок.	1	Текущий
59	Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок..	1	Текущий
60	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Текущий
61	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	Текущий
62	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом..	1	Текущий
63	Учебная игра 3x3	1	Текущий

64	Учебная игра 3x3.	1	Текущий
65	Учебная игра 4x4	1	Текущий
66	Учебная игра 4x4.	1	Текущий
67	Учебная игра по упрощённым правилам	1	Текущий
68	Основные правила игры волейбол и футбол. История возникновения игр	1	Текущий
69	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока	1	Текущий
70	Стойки игрока ,передача мяча сверху двумя руками	1	Текущий
71	Передачи мяча над собой и через сетку	1	Текущий
72	Прием мяча снизу над собой	1	Текущий
73	Нижняя прямая подача ,учебная игра	1	Текущий
74	Стойки игрока. Передвижение в футболе ,ведение мяча	1	Текущий
75	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутренней стороной стопы	1	Текущий
76	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Текущий
77	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег с высокого старта до 15 м	1	Текущий
78	Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	Текущий
79	Челночный бег 3x10 на результат	1	контрольный
80	Бег на результат 60 м	1	контрольный
81	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой.	1	Текущий
82	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	Текущий
83	Бег на 1000 м	1	
84	Бег на 1000 м.	1	Текущий
85	Бег на 1000 м на результат	1	контрольный
86	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Текущий
87	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	Текущий
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	контрольный
89	Метание теннисного мяча. Метание малого мяча	1	Текущий
90	Метание теннисного мяча. Метание малого мяча.	1	Текущий
91	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	Текущий
92	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Текущий
93	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	Текущий
94	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Текущий
95	Бег на 1500 м на результат	1	Контрольный
96	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег	1	Текущий
97	Метание малого мяча на результат	1	Текущий
98	Бег на 2000 м на результат	1	Текущий

99	Спортивная игра «Футбол»	1	Текущий
100	Спортивная игра «Футбол».	1	Текущий
101-102	Игра в "Лапту"	2	Текущий

### Тематическое планирование 6 класс.

№ урока	Название разделов ,темы уроков	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Контроль
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры .Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>17</b>	
2	Высокий старт от 10 до 15 м	1	
3	Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	Зачёт
4	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
5	Бег на результат 60 м	1	
6	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
7	Бег на 1000 м	1	
8	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
11	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт
13	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
14	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Зачёт
15	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
16	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег на результат	1	Зачёт
17	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
<b>Знания о физической культуре</b>			
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	
<b>Спортивные игры</b>		<b>11</b>	
19	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока ,защитная стойка	1	
20	Ловля и передача мяча ,ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	

21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
23	Вырывание и выбивание мяча ,остановка и два шага	1	Зачёт
24	Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок	1	
25	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	Зачёт
26	Тактика свободного нападения ,передача одной рукой от плеча	1	
27	Позиционное нападение ,бросок одной рукой от плеча с места	1	
28	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра	1	

29	Контрольная работа по разделу «Спортивные игры»	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>19</b>	
31	Перестроение из колонны. Повороты. Строевой шаг, размыкание	1	
32	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
33	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
34	Прыжки через скакалку на результат	1	Зачёт
35	Пресс на результат, гибкость	1	Зачёт
36	Техника кувырка вперед и назад. Лазание по канату	1	
37	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках .Лазание по канату	1	
38	Кувырки , «мост», стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках	1	
39	Не опорные и опорные прыжки. Правила самоконтроля	1	
40	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь	1	
41	Прыжок ноги врозь ,лазание по канату ,гимнастической лестнице	1	
42	Опорные прыжки через «козла», помощь и страховка , прыжки со скакалкой , броски набивного мяча	1	
43	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	
44	Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату. Подтягивание	1	
45	Подтягивание в вися мальчики, подтягивание из вися лежа девочки на результат	1	Зачёт
46	Простые упоры	1	
47	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
48	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
49	Контрольный урок по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
50	Одежда, обувь и инвентарь	1	
51	Первая помощь при травмах во время занятий физической	1	

	культурой и спортом.		
	<b>Спортивные игры баскетбол.</b>	<b>18</b>	
52	Стойки игрока.	1	
53	Ловля и передача мяча.	1	
54	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1	
55	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	Зачёт
56	Броски одной и двумя руками с места.	1	
57	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	Зачёт
58	Вырывание и выбивание мяча.	1	
59	Остановка и два шага.	1	Зачёт
60	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	

61	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок...	1	Зачёт
62	Тактика свободного нападения ,передача одной рукой от плеча	1	Зачёт
63	Тактика свободного нападения, передача одной рукой от плеча.	1	Зачёт
64	Учебная игра 3x3	1	
65	Учебная игра 4x4	1	
66	Учебная игра 5x5	1	
67	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
68	Позиционное нападение ,бросок одной рукой от плеча с места	1	
69	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>		
70	Основные правила игры волейбол и футбол. История возникновения игр	1	
	<b>спортивные игры волейбол, футбол.</b>	<b>10</b>	
71	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока в волейболе.	1	
72	Стойки игрока ,передача мяча сверху двумя руками	1	
73	Передачи и приемы мяча после передвижения	1	Зачёт
74	Прием мяча снизу над собой	1	
75	Верхняя прямая подача, учебная игра	1	
76	Стойки игрока. Передвижение в футболе ,ведение мяча	1	Зачёт
77	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутренней стороной стопы	1	Зачёт
78	Остановка катящегося мяча подошвой ,остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	Зачёт
79	Удар внутренней частью подъема, основная стойка вратаря	1	
80	Контрольный урок по разделу «Подвижные игры и спортивные игры»	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
81	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту Высокий старт от 10 до 15 м	1	
82	Прыжки в высоту	1	
83	Прыжки в высоту на результат	1	Зачёт
84	Бег на результат 60 м	1	Зачёт
85	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	

86	Бег на 1000 м. Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	Зачёт
87	Бег на 1000 м на результат	1	Зачёт
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега .Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачёт
89	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачёт
90	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
91	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
92	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачёт
93	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
94	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Зачёт
95	Бег на 1500 м на результат	1	Зачёт
96	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег	1	
97	Метание малого мяча,6-й бег	1	
98	Метание малого мяча на результат	1	Зачёт
99	6-й бег на результат	1	Зачёт
100	Спортивная игра «Футбол»	1	
101	Спортивная игра «Футбол»	1	
102	Игры по желанию	1	

### Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Название разделов ,темы уроков	Количество часов отводимых  на освоение каждой темы	Контроль
	<b>Знания о физической культуре</b>	1	
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры .Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
2	Высокий старт от 30 до 40 м	1	
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м .Челночный бег 3x10	1	
4	Челночный бег 3x10 на результат	1	Зачет
5	Бег на результат 60 м	1	Зачет
6	Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут	1	
7	Бег на 1500 м	1	
8	Бег на 1000 м на результат	1	Зачет
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	



10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	Зачет
11	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачет
13	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
14	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	Зачет
15	Бег на 1500 м на результат	1	Зачет
16	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег на результат	1	Зачет
17	Метание малого мяча на результат	1	Зачет
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	
	<b>Спортивные игры</b>		
19	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока ,защитная стойка	1	
20	Ловля и передача мяча ,ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	

21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
23	Вырывание и выбивание мяча ,остановка и два шага	1	
24	Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок	1	
25	Двусторонняя игра футбол	1	
26	2. Двусторонняя игра футбол	1	
27	Баскетбол. Стойки. Техника передвижении, остановок, поворотов.	1	
28	Баскетбол. Передача мяча.	1	
29	Баскетбол. Ведение мяча.	1	
	Баскетбол. Броски мяча.	<b>1</b>	
30	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1	
31	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	
32	Баскетбол. Игра.	1	
33	Волейбол. Стойки. Техника передвижении, остановок.	1	
34	Волейбол. Стойки. Комбинации из основных элементов передвижении, остановок, поворотов.	1	Зачет

	Передача мяча сверху двумя руками. Передача над собой, через сетку.		
35	Волейбол. Приём мяча двумя руками.	1	Зачет
36	Волейбол. Поддача.	1	
37	Волейбол. Нападающий удар.	1	
38	Волейбол. Комбинации из основных элементов.	1	
39	2. Волейбол. Комбинации из основных элементов.	1	
40	Волейбол. Тактика нападения.	1	
41	Теория: Личная гигиена. Подвижная игра "Мяч через сетку"	1	
42	Волейбол. Игра.	1	
43	2. Волейбол. Игра.	1	
44	Баскетбол, учебная игра.	1	
45	2. Баскетбол, учебная игра.	1	Зачет
46	Волейбол. Учебная игра.	1	
47	2. Волейбол. Учебная игра.	1	
48	1.Игра Волейбол.	1	

49	2. Инструктаж по ТБ.	1	
50	3. ОРУ с повышенной амплитудой.	1	
51	4. Теория "Рациональное питание"	1	
52	5. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
53	6. Прыжки со скакалкой.	1	
54	7. Игра в "Стритбол"	1	
55	8. Метание малого мяча в цель.	1	
56	9. Игра волейбол.	1	
57	10. Теория: "Оказание первой помощи".	1	Зачет
58	11. Кувырки, стойка на лопатках.	1	
59	12.Кувырки, стойка на лопатках, Кувырок назад в полу шпагат.	1	Зачет
60	13. Кувырки, стойка на лопатках, Кувырок назад в полу шпагат.	1	
61	14. Стойка на голове, мост.	1	Зачет
62	15. Стойка на голове, мост.	1	
63	16. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
64	17. Комплекс корригирующих упражнений.	1	
65	18. Вольные упражнения.	1	Зачет
66	19. Прыжковые упражнения.	1	
67	20. Игровые упражнения с набивным мячом.	1	
68	21. Равномерный бег.	1	Зачет
69	22. Метание малого мяча в цель.	1	
70	23. Эстафетный бег.	1	

71	24. Тройной прыжок с места.	1	
72	25. Беговые упражнения.	1	
73	26. Челночный бег.	1	
74	27. Игра волейбол.	10	
75	28. Игра волейбол.	1	
76	29. Игра волейбол.	1	
77	30. Игра в баскетбол.	1	
78	Кроссовый бег	1	
79	Кроссовый бег.	1	
80	Кроссовый бег..	1	
81	Бег на средние дистанции	1	
82	Бег на средние дистанции.	1	
83	Бег на средние дистанции..	1	
84	Бег 60 метров	1	
85	Комплекс упражнений с отягощениями	1	
86	Комплекс упражнений с отягощениями.	22	
87	Прыжки	1	
88	Прыжки.	1	
89	Прыжки..	1	Зачет
90	Бег 60 метров.	1	Зачет
91	Метания	1	
92	Метания.	1	Зачет
93	Прыжки с места.	1	Зачет
94	Подтягивание на перекладине.	1	Зачет
95	Силовые упражнения.	1	Зачет
96	Бег 1000 метров	1	
97	Кросс до 15 мин. Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	Зачет
98	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м, ☑ Упражнения на гибкость.	1	Зачет
99	Спортивная игра «Футбол»	1	Зачет
100	Спортивная игра «Футбол».	1	
101	Игра в "Лапту"	1	
102	Игра в "Лапту"..	1	Зачет
99	6-и мин бег на результат	1	Зачет
100	Спортивная игра «Футбол»	1	
101	Спортивная игра «Футбол»	1	
102	Игры по желанию	1	

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Название разделов ,темы уроков	Количество часов отводимых на освоение каждой темы	Контроль
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
1	Инструктаж по ТБ. История физической культуры. Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17</b>	
2	Высокий старт от 30 до 40 м	1	
3	Бег с ускорением от 30 до 60 м .Челночный бег 3х10	1	
4	Челночный бег 3х10 на результат	1	зачет
5	Бег на результат 60 м	1	зачет
6	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут	1	
7	Бег на 1500 м	1	
8	Бег на 1000 м на результат	1	зачет
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1	
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат	1	зачет
11	Метание теннисного мяча .Метание малого мяча	1	
12	Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега	1	
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	зачет
13	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
14	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	зачет
15	Бег на 1500 м на результат	1	зачет
16	Эстафеты ,старты из различных положений,6-й бег на результат	1	зачет
17	Метание малого мяча на результат	1	зачет
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
18	Режим дня и его особое содержание История баскетбола . Основные правила игры в баскетбол. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>11</b>	
19	Инструктаж по ТБ. Стойки игрока ,защитная стойка	1	
20	Ловля и передача мяча ,ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	
21	Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке	1	

22	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
23	Вырывание и выбивание мяча ,остановка и два шага	1	
24	Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок	1	
25	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом	1	
26	Тактика свободного нападения ,передача одной рукой от плеча	1	
27	Позиционное нападение ,бросок одной рукой от плеча с места	1	
28	Нападение быстрым прорывом .Учебная игра	1	
29	Учебная игра	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
30	Инструктаж по ТБ. История гимнастики . Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>19</b>	
31	Перестроение из колонны. Повороты. Строевой шаг, размыкание	1	
32	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
33	Прыжки через скакалку ,пресс	1	
34	Прыжки через скакалку на результат	1	зачет
35	Пресс на результат, гибкость	1	зачет
36	Техника кувырка вперед и назад. Лазание по канату	1	
37	Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках .Лазание по канату	1	
38	Кувырки , «мост», стойка на лопатках, «мост», стойка на лопатках	1	
39	Не опорные и опорные прыжки. Правила самоконтроля	1	
40	Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь	1	
41	Прыжок ноги врозь ,лазание по канату ,гимнастической лестнице	1	
42	Опорные прыжки через «козла», помощь и страховка , прыжки со скакалкой , броски набивного мяча	1	
43	Опорные прыжки через «козла», висы и упоры, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	
44	Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату. Подтягивание	1	
45	Подтягивание в вися мальчишки, подтягивание из вися лежа девочки на результат	1	зачет
46	Простые упоры	1	

47	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
48	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
49	Подъем переворотом махом одной, толчком другой	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	
50	Одежда, обувь и инвентарь	1	
51	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
52	История волейбола и футбола	1	
53	Инструктаж по ТБ. Основная стойка игрока	1	
54	Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху в прыжке	1	
55	Приёмы и передачи мяча, техника верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча.	1	зачет
56	Передача мяча	1	
57	Прием подачи. Отбивание мяча кулаком у сетки	1	зачет
58	Техника нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах.	1	
59	Прием подачи и передача в зону нападения	1	зачет
60	Приёмы и передачи мяча.	1	
61	Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения	1	зачет
62	Подачи мяча.	1	зачет
63	Нападающий удар ритм разбега в три шага.	1	зачет
64	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1	зачет
65	Нападающие удары. бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	зачет
66	Нападающие удары. бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	
67	Разучивание техники выполнения блока.	1	
68	Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4;	1	
69	Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию.	1	
70	передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	
71	Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	
72	Учебно-тренировочная игра.	1	
73	Учебно-тренировочная игра.	1	
74	Учебно-тренировочная игра.	1	
75	Учебно-тренировочная игра.	1	зачет

76	Стойки игрока. Передвижение в футболе ,ведение мяча	1	
77	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутренней стороной стопы	1	зачет
78	Остановка катящегося мяча подошвой ,остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
79	Удар внутренней частью подъема, основная стойка вратаря	1	
80	Учебная игра	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
81	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту Высокий старт от 10 до 15 м	1	
82	Прыжки в высоту	1	
83	Прыжки в высоту на результат	1	зачет
84	Бег на результат 60 м	1	зачет
85	Первая помощь и самопомощь вовремя занятиях физической культурой. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут	1	
86	Бег на 1000 м. Бег с ускорением 30 м на результат. Челночный бег 3x10	1	зачет
87	Бег на 1000 м на результат	1	зачет
88	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега .Челночный бег 3x10 на результат	1	зачет
89	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат	1	зачет
90	Метание теннисного мяча. Метание малого мяча	1	
91	Кросс до 15 мин. Прыжки в длину с разбега	1	
92	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча	1	
93	Прыжки в длину с места. Бег на 300 м ,	1	
94	Прыжки в длину с места на результат. Бег на 1500 м	1	зачет
95	Бег на 1500 м на результат	1	зачет
96	Эстафеты ,старты из различных положений	1	
97	Метание малого мяча	1	
98	Метание малого мяча на результат	1	зачет
99	6-и мин бег на результат	1	зачет
100	Спортивна игра «Футбол»	1	
101	Спортивна игра «Футбол»	1	
102	Игры по желанию	1	

### Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
---------	--------------------	------------------	----------

	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
1	Вводный инструктаж. Страницы истории	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
2	Тестирование скоростно-силовых - прыжок в длину с места, пресс живота, координационных – челночный бег 3 по 10 м., и быстроты - бег на 30 м..	1	
3	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег, прыжки на скакалке, силы – подтягивание на высокой М., и низкой перекладине Д.	1	
4	<u>Зачет</u> результата прыжка в длину с разбега (по 3 попытки).	1	Зачет
5	<u>Зачет</u> результата прыжка в высоту с разбега (по 3 попытки).	1	Зачет
6	<u>Зачет</u> результата бега на 60 метров (по 3 попытки).	1	Зачет
7	<u>Зачет</u> результата бега М. – 1000м., Д. – 500м.	1	Зачет
8	<u>Зачет</u> результата метания малого мяча на дальность (по 3 попытки).	1	Зачет
9	<u>Зачет</u> результата толкания набивного мяча ( по 3 попытки).	1	Зачет
	<b>ФУТБОЛ</b>	<b>9</b>	
10	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. История появления футбола как вида спорта.	1	
11	Правила судейства игры в мини-футбол	1	
12	Правила судейства игры в мини-футбол.	1	
13	Зачет техники остановки и передачи мяча основным способом.	1	Зачет
14	Зачет техники ведения мяча разными частями стопы.	1	Зачет
15	Зачет техники ударов по любому мячу разными частями стопы и головой.	1	Зачет
16	Разучивание тактических действий в защите и нападении.	1	
17	Закрепление тактических действий в защите и нападении.	1	Зачет
18	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>13</b>	
19	Инструктаж по Т.Б. История появления баскетбола.	1	
20	Ознакомление с техникой остановки прыжком и в 2 шага, поворотов назад и вперед.	1	
21	Разучивание техники остановки прыжком и в 2 шага, поворотов на месте.	1	
22	Закрепление техники остановки прыжком и в 2 шага, поворотов на месте.	1	
23	Зачет техники ведения мяча змейкой между стоек.	1	Зачет
24	Зачет техники остановок прыжком и в 2 шага, поворотов назад и вперед.	1	Зачет
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
26	Передача мяча при встречном движении	1	
27	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий	1	



28	Броски после бега и ловли мяча, учебная игра	1	
29	Бросок мяча одной рукой от головы в движении	1	
30	Вырывание и набивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок	1	
31	Двух сторонняя игра.	1	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>	
33	Летние олимпийские игры. Гимнастика - терминология	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	
33	Инструктаж по Т. Б. Строевые упражнения Кувырок вперед ( назад) в группировке	1	
34	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене	1	Зачет
35	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1	Зачет
36	Длинный кувырок .Стойка на голове и руках	1	Зачет
37	Опорные прыжки	1	
38	Прыжок согнув ноги через гимнастический «козел»-мальчики, прыжок ноги врозь через гимнастический «козел»	1	
39	Прыжок согнув ноги – мальчики, прыжок боком с поворотом на 90*-девочки	1	Зачет
40	Стойка на трёх точках	1	
41	Стойка на лопатках	1	
42	Равновесия	1	Зачет
43	Рондад	1	
44	Стойка на кистях с толчка двумя ногами	1	Зачет
45	Переворот боком (колесо)	1	
46	Подъем со спины разгибом	1	Зачет
47	Переворот вперед с опорой на руки и на голову	1	
48	Вальсет	1	
49	Переворот вперед с опорой на прямые руки	1	
50	Комбинации из ранее изученных элементов.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>28</b>	
51	История волейбола и футбола	1	
52	Инструктаж по ТБ. Основная стойка игрока	1	
53	Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху в прыжке	1	Зачет
54	Приёмы и передачи мяча, техника верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча.	1	
55	Передача мяча	1	
56	Прием подачи. Отбивание мяча кулаком у сетки	1	
57	Техника нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах.	1	
58	Прием подачи и передача в зону нападения	1	Зачет
59	Приёмы и передачи мяча.	1	
60	Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения	1	Зачет
61	Подачи мяча.	1	
62	Нападающий удар ритм разбега в три шага.	1	

63	Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1	Зачет
64	Нападающие удары. бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	
65	Нападающие удары. бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1	
66	Разучивание техники выполнения блока.	1	
67	Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4;	1	Зачет
68	Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию.	1	
69	передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	1	
70	Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	
71	Учебно-тренировочная игра.	1	
72	Учебно-тренировочная игра.	1	Зачет
73	Учебно-тренировочная игра.	1	
74	Учебно-тренировочная игра.	1	
75	Удар по футбольному мячу серединой подъема	1	Зачет
76	Остановка летящего мяча серединой подъема	1	
77	Комбинации из освоенных элементов	1	
78	Позиционные нападения	1	
79	Учебно-тренировочная игра.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>23</b>	
80	Инструктаж по Т. Б. Прыжки в высоту с разбега	1	
81	Прыжки в высоту с разбега	1	
82	Прыжки в высоту с разбега на результат	1	Зачет
83	Бега на 30 м с высокого старта ,бег на 60 м	1	
84	Челночного бега 3x10,бег 60 м на результат	1	Зачет
85	Челночный бег результат 3x10	1	Зачет
86	Метания малого мяча на дальность и в цель, бег 30 м на результат	1	Зачет
87	Метание малого мяча ,бег на 100 м	1	
88	Метание малого мяча на результат. Эстафетный бег на дистанцию 200 ,метание мяча	1	Зачет
89	Прыжок в длину с места, бег на 2000 м на результат	1	Зачет
90	Прыжки в длину с места ,бег на 300 м на результат	1	Зачет
91	Бег 60 м на результат, ,прыжки в длину с разбега	1	Зачет
92	Прыжки в длину с места на результат.	1	Зачет
93	Тестирование выносливости –6-ти минутный бег прыжки в длину с разбега	1	
94	Бег на 1000 м. ,толкание набивного мяча	1	

95	Прыжки в длину с разбега на результат	1	Зачет
96	6-и мин бег на результат	1	Зачет
97	Бег на 1000 м. , толкание набивного мяча	1	
98	Бег на 1000 м на результат, толкание набивного мяча	1	Зачет
99	Игры по желанию	1	
100	«легкая атлетика»	1	
101	Спортивная игра «Футбол»	1	
102	Спортивная игра «Футбол»	1	