

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 5-9 КЛАСС

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 30 города Ставрополя учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016).

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

- «Физическая культура» 5, 6, 7 классы, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2013 год.
- «Физическая культура» 8-9 классы, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2012 год.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Приказ Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12. 2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2019-2020 учебный год»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016 г.)

### Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

**Курс предусматривает изучение следующих разделов:**

1. Знания о физической культуре
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
3. Физическое совершенствование

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

**Основные задачи программы заключаются в следующем:**

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

### **Общая характеристика учебного курса**

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 (2) часа в неделю - 105 (70) часов в год.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

#### **В сфере личностных УУД будут сформированы:**

##### *В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

##### *В области нравственной культуры:*

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### *В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### *В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

### **Содержание учебного предмета**

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

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и



комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

#### **В результате изучения курса Физическая культура учащиеся**

##### **Научатся:**

##### **в сфере предметных результатов**

- проводить комплексы адаптивной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений

по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*в сфере метапредметных результатов:*

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*в сфере личностных результатов*

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и

физической подготовленности;

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать

нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Получат возможность научиться:**

***в сфере предметных результатов***

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***в сфере метапредметных результатов***

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***в сфере личностных результатов***

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;

- проявлять способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### ЗНАТЬ:

1. Историю развития Физической культуры, историю развития избранного вида спорта;
2. Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в целях физического развития и укрепления здоровья;
3. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
4. Возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
5. Индивидуальные способы контроля за развитием организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
6. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правилами использования инвентаря и оборудования;
7. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### УМЕТЬ:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
5. Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
6. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
7. Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9,2	10,2

	(с)		
Силовые	- прыжок в длину с места (см)	180	165
	- пресс (к/р)	18	-
На выносливость	Кросс 2 км (мин, с)	8,50	10,20
На координацию	- Бросок малого мяча в мишень (м),	12	10
	- челночный бег 3x10 м (с)	8,2	8,8

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, 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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала,	Не знание материала программы.

его излагает, используя в деятельности.		нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



<b>Учебно-практическое оборудование и учебно - лабораторное оборудование</b>		
Щит баскетбольный игровой	<i>Количество оборудование из расчета на один спортивный зал</i>	
Щит баскетбольный тренировочный		
Стенка гимнастическая		
Скамейки гимнастические		
Стойки волейбольные		
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола		Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Бревно гимнастическое напольное		
Канат для лазанья		
Обручи гимнастические	Комплект из расчета на каждого учащегося	
Комплект матов гимнастических	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах	
Перекладина навесная универсальная	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах	
Набор для подвижных игр	Один комплект	
Аптечка медицинская	Один комплект	
Стол для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах	
Комплект для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах	
Мячи футбольные	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах	
Мячи баскетбольные		
Мячи волейбольные		
Сетка волейбольная	Один комплект	
Спортивный зал игровой (гимнастический)	Раздевалки для мальчиков и девочек	
Кабинет учителя	Стол , стулья, шкафы	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи	
Легкоатлетическая дорожка		
Сектор для прыжков в длину		
Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
Гимнастический городок		
Полоса препятствий		

### Литература

1. Физическая культура. Методические рекомендации: пособия для учителей 8-9 классы общеобразовательных организаций/ В.И. Лях- Москва.:Просвещение,2014.
2. Положения об организации деятельности «Гимназия № 73 по составлению и утверждению рабочих учебных программ».
3. Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15)
4. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект.– Москва: Просвещение, 2010.
6. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014.
7. В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений : / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2014.
8. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2014.
9. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях. - Москва: Просвещение, 2014.

### Электронные ресурсы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа : <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>, свободный. – загл. С экрана. – Яз. рус.
2. Закон РФ «Об образовании» [Электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ : правовая навигационная система. – Электрон. дан. – М. : Кодексы и законы РФ, 2011. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii/>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] / Российское образование : федеральный портал. – Электрон. дан. – М.: Российское образование, 2011. – Режим доступа:[http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=5&topic\\_id=5&sid=11024](http://www.edu.ru/index.php?page_id=5&topic_id=5&sid=11024), свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус.

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2019г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ гимназия № 30 г. Ставрополя  
\_\_\_\_\_ ФИО  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019  
год

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Класс: 5-9 .

Учитель: \_\_\_\_\_

Федеральный базисный план отводит: 70 часов для образовательного изучения физической культуры в 5 классе из расчёта 2 часа в неделю.

Планирование составлено на основе: рабочей программы «Физическая культура 5-9 классы» учителей физической культуры МБОУ гимназии № 30 г. Ставрополя, утверждённой решением педсовета протокол № 1 от 29 августа 2019 года.

Планирование по физической культуре разработано в соответствии с: требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.Я.Виленский (М.: Просвещение, 2016).

Учебники:

«Физическая культура» 5-7 классы, автор М.Я.Виленский, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2012 год.

«Физическая культура» 8-9 классы, автор В.И. Лях., А.А. Зданевич, учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение. 2012 год.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на  
учебный год 5 класс (2 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Д/З</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК	КУ № 1	
2.	Развитие выносливости	КУ № 1	
3.	Подтягивание на перекладине	КУ № 1	
4.	Развитие выносливости бег 800 м	КУ № 1	
5.	Развитие скорости бег 60 м	КУ № 1	
6.	Развитие выносливости бег 1000 м	КУ № 5	
7.	Бег 60 м. Вис на перекладине, подтягивание на перекладине	КУ № 5	
8.	Наклоны вперёд из положения сидя	КУ № 5	
9.	Прыжки в длину с места	КУ № 5	
10.	Бег 1000 м на результат	КУ № 5	
11.	Высокий старт, бег с ускорением	КУ № 5	
12.	Бег 60 м на результат	КУ № 5	
13.	Прыжки в длину	КУ № 5	
14.	Метание малого мяча	КУ № 5	
15.	Развитие выносливости бег 1000, 2000м	КУ № 6	
<b>Спортивные игры, баскетбол</b>			
16.	Баскетбол, передвижения, повороты, остановки	КУ № 3	
17.	Ловля и передача мяча	КУ № 3	
18.	Ведение мяча в движении	КУ № 3	
19.	Ведение и броски мяча	КУ № 3	
20.	Броски мяча двумя руками с места	КУ № 3	
21.	Броски мяча одной рукой	КУ № 3	
22.	Вырывание, выбивание мяча	КУ № 3	
<b>Спортивные игры, волейбол</b>			
23.	Волейбол. Перемещение, стойки остановки	КУ № 3	
24.	Передача мяча сверху	КУ № 3	
25.	Приём мяча снизу	КУ № 3	
26.	Технике нижней подачи	КУ № 3	
27.	Прямой нападающий удар	КУ № 3	
28.	Комбинации из основных элементов	КУ № 3	
29.	Комбинации из основных элементов	КУ № 3	
30.	Позиционного нападения	КУ № 3	
31.	Обучение игре «Мяч через сетку»	КУ № 3	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
32.	Повторный инструктаж по ТБ, оказание первой помощи	КУ № 4	
33.	Комбинации из физ. упражнений	КУ № 4	
34.	Передвижение на руках	КУ № 4	
35.	Прыжки со скакалкой	КУ № 4	
36.	Строевая подготовка	КУ № 4	
37.	Кувырок вперёд-назад	КУ № 4	
38.	Комбинация из акробатических упражнений	КУ № 4	
39.	Комбинация из акробатических упражнений	КУ № 4	
40.	Стойка на голове, мост из положения стоя	КУ № 4	

41.	Стойка на голове, мост из положения стоя	КУ № 4	
42.	Комплекс корректирующих упражнений	КУ № 4	
43.	Комплекс корректирующих упражнений	КУ № 4	
44.	Вольные упражнения с танцевальными элементами	КУ № 4	
45.	Разновидность прыжковых упражнений	КУ № 2	
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			
46.	Игровые упражнения с набивным мячом	КУ № 2	
47.	Техника кроссового бега	КУ № 2	
48.	Метания малого мяча в цель	КУ № 5	
49.	Эстафетный бег в спортзале	КУ № 5	
50.	Челночный бег	КУ № 5	
51.	Учебная игра в «Пионербол»	КУ № 3	
52.	Учебная игра в баскетбол	КУ № 3	
53.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	
54.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	
55.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	
56.	Бег 500 м (м), 300 м (д)	КУ № 5	
57.	Бег 60 метров	КУ № 5	
58.	Комплекс силовых упражнений	КУ № 5	
59.	Техника прыжка в длину	КУ № 5	
60.	Прыжок в длину на результат	КУ № 5	
61.	Бег 60м на результат	КУ № 5	
62.	Метание м/мяча на дальность	КУ № 4	
63.	Метание м/мяча на результат	КУ № 4	
64.	Прыжки в длину с места на результат	КУ № 4	
65.	Подтягивание на перекладине в висе	КУ № 4	
66.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа	КУ № 4	
67.	Бег 1000м на результат	КУ № 4	
68.	Наклон туловища вперёд из положения сидя	КУ № 4	
69.	Челночный бег 3х10 метров	КУ № 4	
70.	Развитие ФК	КУ № 4	

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 6 класс (2 часа)**

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК	КУ № 1	
2.	Развитие выносливости	КУ № 1	
3.	Тест. Подтягивание на перекладине	КУ № 1	
4.	Развитие выносливости бег 800 м	КУ № 1	
5.	Развитие скорости бег 60 м	КУ № 1	
6.	Развитие выносливости бег 1000 м	КУ № 5	
7.	Бег 60 м. Вис на перекладине, подтягивание на перекладине	КУ № 5	
8.	Тест. Наклоны вперёд из положения сидя	КУ № 5	
9.	Прыжки в длину с места	КУ № 5	
10.	Тест.Бег 1000 м на результат	КУ № 5	

11.	Высокий старт, бег с ускорением	КУ № 5	
12.	Тест. Бег 60 м на результат	КУ № 5	
13.	Прыжки в длину	КУ № 5	
14.	Метание малого мяча	КУ № 5	
15.	Развитие выносливости бег 1000, 2000м	КУ № 6	
<b>Спортивные игры, баскетбол</b>			
16.	Баскетбол, передвижения, повороты, остановки	КУ № 3	
17.	Ловля и передача мяча	КУ № 3	
18.	Ведение мяча в движении	КУ № 3	
19.	Ведение и броски мяча	КУ № 3	
20.	Броски мяча двумя руками с места	КУ № 3	
21.	Броски мяча одной рукой	КУ № 3	
22.	Вырывание, выбивание мяча	КУ № 3	
<b>Спортивные игры, волейбол</b>			
23.	Волейбол. Перемещение, стойки остановки	КУ № 3	
24.	Передача мяча сверху	КУ № 3	
25.	Приём мяча снизу	КУ № 3	
26.	Технике нижней подачи	КУ № 3	
27.	Прямой нападающий удар	КУ № 3	
28.	Комбинации из основных элементов	КУ № 3	
29.	Комбинации из основных элементов	КУ № 3	
30.	Позиционного нападения	КУ № 3	
31.	Обучение игре «Мяч через сетку»	КУ № 3	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
32.	Повторный инструктаж по ТБ, оказание первой помощи	КУ № 4	
33.	Комбинации из физ. упражнений	КУ № 4	
34.	Передвижение на руках	КУ № 4	
35.	Прыжки со скакалкой	КУ № 4	
36.	Строевая подготовка	КУ № 4	
37.	Кувырок вперёд-назад	КУ № 4	
38.	Комбинация из акробатических упражнений	КУ № 4	
39.	Комбинация из акробатических упражнений	КУ № 4	
40.	Стойка на голове, мост из положения стоя	КУ № 4	
41.	Стойка на голове, мост из положения стоя	КУ № 4	
42.	Комплекс корригирующих упражнений	КУ № 4	
43.	Комплекс корригирующих упражнений	КУ № 4	
44.	Вольные упражнения с танцевальными элементами	КУ № 4	
45.	Разновидность прыжковых упражнений	КУ № 2	
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание</b>			
46.	Игровые упражнения с набивным мячом	КУ № 2	
47.	Техника кроссового бега	КУ № 2	
48.	Метания малого мяча в цель	КУ № 5	
49.	Эстафетный бег в спортзале	КУ № 5	
50.	Челночный бег	КУ № 5	
51.	Учебная игра в «Пионербол»	КУ № 3	
52.	Учебная игра в баскетбол	КУ № 3	
53.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	
54.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	

55.	Кроссовый бег без учёта времени	КУ № 6	
56.	Бег 500 м (м), 300 м (д)	КУ № 5	
57.	Бег 60 метров	КУ № 5	
58.	Комплекс силовых упражнений	КУ № 5	
59.	Техника прыжка в длину	КУ № 5	
60.	Прыжок в длину на результат	КУ № 5	
61.	Тест. Бег 60м на результат	КУ № 5	
62.	Метание м/мяча на дальность	КУ № 4	
63.	Тест. Метание м/мяча на результат	КУ № 4	
64.	Тест. Прыжки в длину с места на результат	КУ № 4	
65.	Тест. Подтягивание на перекладине в висе	КУ № 4	
66.	Тест. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа	КУ № 4	
67.	Тест. Бег 1000м на результат	КУ № 4	
68.	Тест. Наклон туловища вперёд из положения сидя	КУ № 4	
69.	Тест. Челночный бег 3х10 метров на результат	КУ № 4	
70	Развитие ФК. Игры по интересам	КУ № 4	

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 7 класс (3 часа)**

№ урока	Тема урока	Д/з	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	КУ №1	
2	Специальные беговые упражнения. Бег 60-70м	КУ №1	
3	Специальные беговые упражнения. Бег 60-70м	КУ №1	
4	Специальные беговые упражнения. Эстафеты	КУ №1	
5	Специальные беговые упражнения. Бег 100м	КУ №1	
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	КУ №5	
7	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	КУ №5	
8	Подтягивания на низкой перекладине	КУ №5	
9	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	КУ №5	
10	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбегом	КУ №5	
11	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	КУ №5	
12	Метание малого мяча на дальность	КУ №5	
13	Метание малого мяча на дальность	КУ №5	
14	Метание малого мяча на дальность	КУ №5	
15	Метание малого мяча на дальность и в цель	КУ №5	
16	Метание малого мяча на дальность и в цель	КУ №5	
17	Непрерывные бег 10 мин	КУ №6	
18	Непрерывные бег 15 мин	КУ №6	
19	Непрерывные бег 15 мин	КУ №6	
20	Бег по пресечённой местности	КУ №6	
21	Бег по пресечённой местности	КУ №6	
22	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в волейбол	КУ №3	
23	Нижняя и прямая подача мяча. Приём подачи	КУ №3	
24	Нижняя и прямая подача мяча. Приём подачи	КУ №3	
25	Нижняя и прямая подача мяча. Приём подачи	КУ №3	
26	Приём мяча снизу двумя руками	КУ №3	
27	Приём мяча снизу двумя руками	КУ №3	

28	Нижняя прямая подача и приём мяча	КУ №3	
29	Нижняя и прямая подача мяча.Приём подачи	КУ №3	
30	Передача в тройках после перемещения	КУ №3	
31	Передача в тройках после перемещения	КУ №3	
32	Передача в тройках после перемещения	КУ №3	
33	Передача в тройках после перемещения	КУ №3	
34	Передача в тройках после перемещения	КУ №3	
35	Нападающий удар в тройках через сетку	КУ №3	
36	Двухсторонняя учебная игра	КУ №3	
37	Двухсторонняя учебная игра	КУ №3	
38	Инструктаж по ТБ.Основные правила игры в баскетбол	КУ №5	
39	Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча различными способами	КУ №5	
40	Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча различными способами	КУ №5	
41	Броски мяча двумя руками.Передача мяча различными способами	КУ №5	
42	Броски мяча двумя руками.Передача мяча различными способами	КУ №5	
43	Ведение мяча с сопротивлением.Передача мяча различными способами в движении	КУ №5	
44	Ведение мяча с изменением направления.Передача мяча различными способами	КУ №5	
45	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока.Учебная игра	КУ №5	
46	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока.Учебная игра	КУ №5	
47	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока.Учебная игра	КУ №5	
48	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока.Учебная игра	КУ №5	
49	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока.Учебная игра	КУ №5	
50	Взаимодействие двух игроков через заслон.Учебная игра	КУ №5	
51	Взаимодействие двух игроков через заслон.Учебная игра	КУ №5	
52	Взаимодействие двух игроков через заслон.Учебная игра	КУ №5	
53	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков мяча.	КУ №5	
54	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков мяча.	КУ №5	
55	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков мяча.	КУ №5	
56	Инструктаж по ТБ.Подтягивания в висе.Развитие силовых способностей	КУ №2	
57	Подтягивания в висе.Развитие силовых способностей	КУ №2	
58	Выполнение строевых команд.Техника выполнения кувырка вперёд	КУ №2	
59	Выполнение строевых команд.Техника выполнения кувырка вперёд	КУ №2	
60	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
61	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
62	Упражнения на развитие гибкости.Строевые упражнения	КУ №2	
63	Построение и перестроение в движении.	КУ №2	



64	Построение и перестроение в движении.	КУ №2	
65	Выполнение поворотов и команд в движении.	КУ №2	
66	Выполнение поворотов и команд в движении.	КУ №2	
67	Выполнение поворотов и команд в движении.	КУ №2	
68	Упражнения на развитие равновесия.	КУ №2	
69	Упражнения на развитие равновесия.	КУ №2	
70	Упражнения на развитие равновесия.	КУ №2	
71	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
72	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
73	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
74	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
75	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
76	Упражнения на развитие гибкости.	КУ №2	
77	Прыжковые упражнения.Прыжки в длину с места	КУ №5	
78	Прыжковые упражнения.Прыжки в длину с места	КУ №5	
79	Прыжковые упражнения.Многоскоки	КУ №5	
80	Прыжковые упражнения.Многоскоки	КУ №5	
81	Тройной прыжок в длину	КУ №5	
82	Тройной прыжок в длину	КУ №5	
83	Прыжок в длину с разбегом	КУ №5	
84	Прыжок в длину с разбегом	КУ №5	
85	Прыжковые упражнения.Многоскоки	КУ №5	
86	Прыжковые упражнения.Многоскоки	КУ №5	
87	Кроссовая подготовка.Непрерывный бег 5 мин	КУ №6	
88	Кроссовая подготовка.Непрерывный бег 5 мин	КУ №6	
89	Специальные беговые упражнения.Непрерывный бег 10 мин	КУ №6	
90	Специальные беговые упражнения.Непрерывный бег 10 мин	КУ №6	
91	Специальные беговые упражнения.Бег 60м	КУ №5	
92	Специальные беговые упражнения.Бег 60м	КУ №5	
93	Специальные беговые упражнения.Бег 100м	КУ №5	
94	Специальные беговые упражнения.Бег 100м	КУ №5	
95	Специальные беговые упражнения.Челночный бег	КУ №5	
96	Специальные беговые упражнения.Челночный бег	КУ №5	
97	Метание малого мяча на дальность	КУ №5	
98	Метание малого мяча на дальность	КУ №5	
99	Метание малого мяча в цель	КУ №5	
100	Метание малого мяча в цель	КУ №5	
101	Развитие скоростно-силовых качеств.Челночный бег	КУ №5	
102	Развитие скоростно-силовых качеств.Челночный бег	КУ №5	
103	Упражнения на развитие силовых качеств. Подтягивания наперекладине	КУ №5	
104	Упражнения на развитие силовых качеств. Подтягивания наперекладине	КУ №5	
105	Упражнения на развитие силовых качеств.Подтягивания и отжимания	КУ №5	

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на учебный год 8 класс (2 часа)**

№ п/п	Тема урока	Д/З	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	<i>Спринтерский бег.</i> Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	КУ № 1	
2.	Низкий старт (30 м-40м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	КУ № 1	
3.	Низкий старт (30 м-40м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	КУ № 1	
4.	<i>Бег на результат</i> (60 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	КУ № 1	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание м/мяча на дальность.	КУ № 5	
6.	<b>Прыжок в длину. Фаза полета. Приземление. ОРУ</b>	КУ № 5	
7.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	КУ № 5	
8.	Бег (2000м-м. и 1500м- д.). ОРУ. Правила соревнований.	КУ № 6	
9.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	КУ № 6	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
10.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
11.	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
12.	Бег в равномерном темпе (16 мин). ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	КУ № 6	
13.	Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ № 6	
14.	Бег в равномерном темпе (17 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ № 6	
15.	Бег в равномерном темпе (18 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	КУ № 6	
16.	Бег в равномерном темпе (18 мин). ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	КУ № 6	
17.	Бег в равномерном темпе (18 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	КУ № 6	
18.	Бег на результат (3000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	КУ № 6	
<b>Гимнастика</b>			
19.	Выполнение команд, повороты в движении. Техника безопасности, страховка	КУ №4	
20.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	КУ №4	
21.	Выполнение команд, повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	КУ №4	
22.	Выполнение команд, повороты в движении. ОРУ	КУ №4	

	на месте. Развитие силовых способностей.		
23.	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	КУ №4	
24.	Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастическими палками	КУ №4	
25.	ОРУ в движении. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	КУ №4	
26.	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ №4	
27.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	КУ №2	
28.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.	КУ №2	
29.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене.	КУ №2	
30.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей	КУ №2	
31.	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (м). ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	КУ №2	
32.	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	КУ №2	
<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			
33.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. ТБ на уроках спортивных игр	КУ №3	
34.	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача и прием мяча. Игра по упрощенным правилам	КУ №3	
35.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	КУ №3	
36.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	КУ №3	
37.	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	КУ №3	
38.	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	КУ №3	
39.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	КУ №3	
40.	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча через сетку.	КУ №3	
41.	Передача мяча в тройках после перемещения.	КУ №3	
42.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Нападающий удар после передачи.	КУ №3	
43.	Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения	КУ №3	
44.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку.	КУ №3	
<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>			
45.	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением; на месте.	КУ № 5	

46.	Передвижения и остановки игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	КУ № 5	
47.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	КУ № 5	
48.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	КУ № 5	
49.	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте.	КУ № 5	
50.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	КУ № 5	
51.	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	КУ № 5	
52.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. Развитие координационных способностей	КУ № 5	
53.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок.	КУ № 5	
54.	Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	КУ № 5	
55.	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Развитие координационных способностей	КУ № 5	
56.	.Быстрый прорыв (3х13х24х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	КУ № 5	
57.	Быстрый прорыв (3х13х24х2). Учебная игра.	КУ № 5	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
58.	Бег в равномерном темпе (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ	КУ №6	
59.	Бег в равномерном темпе (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	КУ №6	
60.	Бег в равномерном темпе (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ №6	
61.	Бег в равномерном темпе (19 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	КУ №6	
62.	Бег в равномерном темпе (20 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	КУ №6	
63.	Бег на результат (3000м). Развитие выносливости	КУ №6	
<b>Легкая атлетика</b>			
64.	Бег (2000м-м. и 1500м- д.). ОРУ. Развитие выносливости.	КУ №1	
65.	Бег на результат (2000м-м. и 1500м- д.). Специальные беговые упражнения.	КУ №1	
66.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Развитие скоростных качеств	КУ №1	
67.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	КУ №1	
68.	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	КУ №5	
69.	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	КУ №5	
70.	Метание мяча на дальность на результат. ОРУ.	КУ №5	

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета физическая культура на  
учебный год 9 класс (2 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Д/з</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (10ч.)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, Стартовый разгон.	КУ № 1	
2	Низкий старт. Бег по дистанции.	КУ № 1	
3	Низкий старт. Финиширование.	КУ № 1	
4	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	КУ № 1	
5	Бег 2000м-М. 1500м-Д. Спец. Беговые упражнения.	КУ № 1	
6	Прыжок в длину. Метание м/мяча	КУ № 5	
7	Прыжок в длину. Челночный бег.	КУ № 5	
8	Прыжок в длину на результат. Метание м/мяча	КУ № 5	
9	Метание мяча на дальность на результат	КУ № 5	
10	Метание м/мяча в цель.	КУ № 5	
<b>Кроссовая подготовка (6ч.)</b>			
11	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
13	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
14	Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
15	Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком	КУ № 6	
16	Бег на результат 3000м - М; 2000м - Д.	КУ № 6	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14ч.)</b>			
17	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
18	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	КУ № 4	
19	Подтягивания в висе на результат	КУ № 4	
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
21	Опорный прыжок. Эстафеты	КУ № 4	
22	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	КУ № 2	
23	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 2	
24	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 2	
25	Оценка техники опорного прыжка.	КУ № 2	
26	Стойка на голове и руках. Кувырок назад, вперед	КУ № 2	
27	Стойка на голове и руках. Кувырок назад, вперед	КУ № 2	
28	<i>Длинный кувырок с трех шагов разбега</i>	КУ № 2	
29	<i>Длинный кувырок вперед с разбега, кувырок назад.</i>	КУ № 2	
30	Оценка техники выполнения акробатических элементов	КУ № 2	
<b>Спортивные игры (30ч.)</b>			
<b>Волейбол (12ч.)</b>			
31	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	КУ № 3	
32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	КУ № 3	
33	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
34	Нападающий удар при встречных передачах	КУ № 3	
35	Оценка передачи мяча сверху/снизу в парах.	КУ № 3	
36	Оценка техники выполнения нападающего удара.	КУ № 3	

37	Передача мяча сверху в тройках. Нижняя прямая подача.	КУ № 3	
38	Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	КУ № 3	
39	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках со сменой мест.	КУ № 3	
40	Учебная игра, нападение через 3-ю зону.	КУ № 3	
41	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	КУ № 3	
42	Оценка техники подачи мяча.	КУ № 3	
<b>Баскетбол (18ч.)</b>			
43	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	КУ № 5	
44	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Оценка ведения мяча с обводкой стоек.	КУ № 5	
45	Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча.	КУ № 5	
46	Позиционное нападение и личная защита	КУ № 5	
47	Челночный бег с ведением мяча на результат.	КУ № 5	
48	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	КУ № 5	
49	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	КУ № 5	
50	Передача мяча в тройках со сменой мест на результат.	КУ № 5	
51	Передача мяча в четверка 2 мяча на результат	КУ № 5	
52	Передача мяча в парах в 2 мяча на результат	КУ № 5	
53	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	КУ № 5	
54	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
55	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	КУ № 5	
56	Взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите	КУ № 5	
57	Сочетание приемов. Учебная игра.	КУ № 5	
58	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	КУ № 5	
59	Взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите	КУ № 5	
60	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	КУ № 5	
<b>Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (10ч.)</b>			
61	Бег (2000м-м. и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	КУ № 1	
62	Бег (2000м-м. и 1500м- д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	КУ № 1	
63	Бег на результат (2000м-м. и 1500м- д.). Игра.	КУ № 1	
64	Низкий старт. Стартовый разгон, бег с ускорением.	КУ № 1	
65	Стартовый разгон. Бег по дистанции	КУ № 1	
66	Бег по дистанции, финиширование	КУ № 1	
67	Эстафетный бег. Встречная и круговая эстафеты,	КУ № 1	
68	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег.	КУ № 1	
69	Прыжки. Метание мяча на дальность с разбега.	КУ № 1	
70	Прыжок в высоту. Метание м/мяча на дальность.	КУ № 1	