

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кипиевская средняя общеобразовательная школа».

«Кипиевса шөр школа»
Муниципальной сьомкуд велөдан учреждение

Утверждаю

Директор школы

Хнуфриева Н.Н.

Приказ №99 «23» 06 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
физическая культура

Уровень основное общее образование

Класс 5-9

Составитель: учитель физической культуры
Рочев Александр Ильич

Кипиево
2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577). На основе: требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №18», с учетом программ, включенных в ее структуру. С учетом Примерной основной образовательной программы ООО (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и авторской программы по предмету «Физическая культура 5-9 классов. Предметная линия учебников» М.Я. Виленский, В.И.Лях (М.: Просвещение,2014г.)

Основной целью изучения учебного предмета 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.

Основные задачи:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2) обучение основам базовых видов двигательных действий;

3) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4) формирование основных знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

5)выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

7)воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

8) выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;

12) подготовка и сдача нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа физической культуры конкретизирует содержание Примерной основной образовательной программы ООО и устанавливает распределение учебных часов в тематическом планировании. Содержание Рабочей программы физической культуры строится с учётом этнокультурной составляющей образования.

С целью воспитания уважительного отношения к культуре Коми народа, толерантного отношения к носителям другого языка, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования»), который реализуется через изучение следующих тем: национальные подвижные игры и национальные виды спорта. Этнокультурная составляющая реализуется в следующих тематических блоках: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры. В соответствии с нормативными документами учебный предмет «Физическая культура» является обязательным. На его преподавание отводится 525 часов: из них в 5,6,7 классе по 105 часов, в 8 классе 108 часов, в 9 классе 102 часа.

Для реализации учебного процесса используются учебники:

1. «Физическая культура 5,6,7 классы. Виленский М.Я. и др. М. «Просвещение» 2013 г. 2016 Г.
2. «Физическая культура. 8-9 классы, В.И. Лях. М: Просвещение, 2014. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 основе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи ;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

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

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного

(символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно

таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным

стилем. **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание

Физическая культура

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

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

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

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,

прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.
Легкая атлетика		
1	Т.Б; Разучивание старта с опорой на одну руку.	1
2	Закрепление старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. (У);	1
3	Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места (У);	1
4	Разучивание метания мяча 150 г с двух-трех шагов; Старт с опорой на одну руку (У);	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. (У);	1

6	Прыжок в длину с разбега (У);	1
7	Метание мяча 150 гр. (У);	1
8	ОРУ; Медленный бег (У).	1
9	Разучивание передвижения, остановки с прыжком;	1
10	Закрепление передвижения, остановки с прыжком;	1
11	Разучивание передачи мяча в парах и тройках;	1
12	Закрепление передачи мяча в парах и тройках;	1
13	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой;	1
14	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой;	1
15	Разучивание броска в кольцо одной рукой с места;	1
16	Закрепление броска по кольцу одной рукой с места;	1

17	ОРУ; Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
18	Совершенствование ведения мяча со сменой мест в тройке.	1
19	ОРУ; Разучивание подтягивания на перекладине.	1
20	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1
21	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1
22	ОРУ. Учебная игра 3*3;подтягивание (У).	1
23	Учебная игра 3*3.	1
Гимнастика		
24	ТБ; Разучивание лазания по канату в два приема.	1
25	ОРУ. Разучивание 2-3 кувырка назад слитно;	1
26	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
27	Совершенствование переката назад стойка на лопатках.	1

	Разучивание акробатического соединения из разученных элементов;2-3 кувырка назад(У);	
28		1
29	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
30	ОРУ; 2-3 кувырка назад слитно(У).	1
31	ОРУ; Переката назад стойка на лопатках.(У).	1
32	Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1
33	ОРУ; Акробатического соединения из разученных элементов(У)	1
34	ОРУ; Лазание по канату в два приема(У)	1
35	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
36	ОРУ; Ходьба по бревну приставным шагом (У);	1
37	ОРУ; Приседание и повороты в приседе (У);	1
38	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
39	ОРУ; Соскок с бревна прогнувшись (У);	1

40	ОРУ; Опорный прыжок; Вис согнувшись и прогнувшись(М) (У);	1
41	Подвижные игры .	1
42	ОРУ; Опорный прыжок на козла. (У)	1
43	ОРУ; Подтягивание на перекладине(У).	1
44	Эстафеты с преодолением препятствий.	1

Лыжная подготовка		
45	ТБ; Разучивание одновременного безшажного хода.	1
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1
47	Встречные эстафеты без палок.	1
48	Одновременный двухшажный ход (у);	1
49	Одновременный бесшажный ход (У);	1
50	Встречные эстафеты без палок.	1
51	Разучивание подъема на склон елочкой;	1
52	Совершенствование спуска со склона в средней стойке;	1
53	Медленное передвижение до 3 км;	1
54	Разучивание торможения и поворота плугом;	1
55	Подъем на склон елочкой (У);	1

56	Медленное передвижение до 3 км;	1
57	Совершенствование торможения и поворота плугом;	1
58	Торможение и повороты плугом (У);	1
59	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1
60	Медленное передвижение до 3 км;	1
61	Медленное передвижение до 3 км;	1
62	Медленное передвижение до 3 км;	1
63	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1
64	Лыжные гонки на 1 км (У);	1
65	Медленное передвижение до 3 км;	1
66	Повторение подъема на склон елочкой;	1
67	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1
68	Медленное передвижение до 3 км;	1
69	Медленное передвижение до 3 км;	1

70	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1
71	Медленное передвижение до 3 км;	1
72	Медленное передвижение до 3 км;	1
73	ОРУ; Повторение ведения мяча змейкой.	1
74	ОРУ. Повторение передачи на месте одной рукой;	1
75	ОРУ; Подвижные игры.	1
76	ОРУ. Повторение передачи двумя руками в движении;	1
77	ОРУ. Повторение бросков в кольцо снизу с 3 м.;	1
78	ОРУ; Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
79	ТБ; ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с перешагиванием;	1
80	ОРУ. Закрепление прыжка в высоту с перешагиванием.	1

81	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1
82	ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту с перешагиванием.	1
83	ОРУ. Прыжка в высоту с перешагиванием(У).	1
84	Президентские состязания. Бег 30 м. (У)	1
85	Разучивание старт с опорой на одну руку; Челночный бег 3*10 (У);	1
86	ОРУ; Закрепление старта с опорой на одну руку.	1
87	Основные способы плавания(теория).	1
88	ОРУ; Совершенствование старта с опорой на одну руку.	1
89	ОРУ; Старт с опорой на одну руку (У);	1
90	ОРУ; Подвижные игры. Прыжок в длину с места (У)	1

91	ОРУ. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку (У);	1
92	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега 11-15 шагов;	1
93	ОРУ; Подвижные игры. Подтягивание(У)	1
94	ОРУ; Разучивание метания мяча 150 г. с 3-5 шагов с разбега;	1
95	ОРУ; Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов;	1
96	Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1
97	Совершенствование метания мяча 150 г; Прыжка в длину с разбега 11-15 шагов(У);	1
98	Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов разбега (У);	1
99	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.; Подвижные игры.	1
100	ОРУ; Кросс 1500 м.(У);	1

101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.;	1
102	Нормы ГТО	1
103	Основные способы плавания(теория).	1
104	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.	1
105	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1
6 класс		
№ урока	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.
Легкая атлетика		

1	ТБ. Разучивание низкого старта;	1
2	Совершенствование старта с опорой на	1

	одну руку.Бег 30 м. (У);	
3	Разучивание прыжка в длину с разбега.Прыжок в длину с места (У);	1
4	Разучивание метания мяча 150 гр. Низкий старт (У);	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега.Бег 60 м. (У);	1
6	Совершенствование метания мяча 150 гр.Прыжок в длину с разбега (У);	1
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. (У);	1
8	ОРУ; Бег 1500 м. (У);	1

9	Совершенствование ловли и передачи мяча (Б);	1
10	Совершенствование передачи мяча со сменой мест в тройках;	1
11	ОРУ; Совершенствование ловли и передачи мяча.	1

12	Разучивание ведения мяча шагом и бегом.	1
13	Разучивание броска мяча в кольцо после ведения;	1
14	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом.	1
15	Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения;	1
16	ОРУ; Совершенствование передвижений, остановок прыжком.	1
17	Совершенствование передачи мяча в парах и тройках.	1

18	ОРУ; Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1
19	ОРУ; Совершенствование броска по кольцу одной рукой с места.	1
20	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1

21	ОРУ. Учебная игра 3*3;Подтягивание (У);	1
22	Плавание (теория)	1
23	Нормы ГТО	1

Гимнастика

24	ТБ;ОРУ; Совершенствование кувырков вперед и назад слитно.	1
25	ОРУ. 2-3 кувырка вперед (слитно) (У);	1
26	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1

27	Разучивание акробатических элементов; 2-3 кувырка назад (слитно) (У);	1
28	ОРУ; Мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики) (У);	1
29	Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1

30	ОРУ; Совершенствование лазания по канату.	1
31	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
33	Разучивание опорного прыжка. Лазание по канату (У);	1
34	ОРУ; Разучивание подъема переворотом махом одной ноги;	1

35	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
36	ОРУ; Перекладина; Повторение опорного прыжка 4 класса (У)	1
37	37. Разучивание комбинации на перекладине; Опорный прыжок (У)	1
38	Подвижные игры.	1

39	ОРУ; Подем переворотом махом одной ноги (У)	1
40	ОРУ; Соскок боком назад с поворотом из упора (У);	1
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
42	ОРУ; Соединение на перекладине из 2 элементов (У);	1

43	ОРУ; Подтягивание на перекладине (У)	1
44	Подвижные игры.	1
Лыжная подготовка		
45	Т.Б; Разучивание одновременного одношажного хода.	1
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1
47	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1

48	Одновременный двухшажный ход (У);	1
49	Одновременный одношажный ход (У);	1
50	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
51	Одновременный безшажный ход (У);	1
52	Торможение плугом (У);	1
53	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1

54	Спуски со склона в основной стойке (У);	1
55	Лыжные гонки на 1 км. (У);	1
56	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1
57	Подъем в горку скользящим шагом (У);	1
58	Повороты плугом на склоне (У);	1
59	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1

60	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
61	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
62	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
63	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
64	Лыжные гонки на 2 км. (У);	1

65	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1
66	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
67	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
68	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
69	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
70	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1

71	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
72	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
73	ОРУ; Повторение ловли и передача мяча со сменой мест (Б);	1
74	Повторение бросков мяча в кольцо после ведения;	1

75	ОРУ. Учебная игра 3*3 с заданием;	1
76	ОРУ; Повторение передачи мяча в движении парами;	1
77	ОРУ. Учебная игра 3*3 с заданием;	1
78	ОРУ; Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
79	Т.Б; Разучивание прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием;	1
80	ОРУ; Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов	1
	перешагиванием; Бег 30 м(У)	
81	Профилактика вредных привычек.	1
82	ОРУ; Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием;	1

83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием (У);	1
84	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
85	Разучивание метания малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров;	1
86	Закрепление метания малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров;	1
87	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м. Подвижные игры.	1
88	Совершенствование метания малого	1

	мяча в горизонтальную цель с 8 метров;	
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров (У);	1
90	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м. Подвижные игры.	1

91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1
92	Разучивание прыжка в длину с разбега согнув ноги ;	1
93	Соблюдение режима физической нагрузки. Подтягивание(У)	1
94	Разучивание метания мяча 150 г. с разбега .	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча 150 г.	1
96	Подвижные игры. Прыжок в длину с места(У)	1

97	ОРУ. Прыжки в длину с разбега согнув ноги (У);	1
98	ОРУ; Метание мяча 150 г. с разбега (У);	1
99	Основы туристической подготовки.	1

100	ОРУ; Бег 1500 м (У);	1
101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м.	1
102	Основные способы плавания(теория)	1
103	ОРУ; Подвижные игры.	1
104	Нормы ГТО	1
105	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1

7 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов
Легкая атлетика		

1	ТБ; Совершенствование низкого старта;	1
2	Совершенствование низкого старта; Бег 30 м. с высокого старта (У);	1
3	Разучивание прыжка в длину с разбега; Прыжок в длину с места (У);	1

4	Разучивание метания мяча 150г.Низкий старт (У);	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. (У);	1
6	Совершенствование метания мяча 150г.Прыжок в длину с разбега (У);	1
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. (У);	1
8	ОРУ; Бег 1500 м. (У);	1
9	Разучивание поворотов на месте (Б);	1
10	Разучивание ведения мяча с изменением направления (Б);	1
11	Разучивание передачи одной рукой от плеча (Б);	1
12	Разучивание бросков по кольцу после ловли(Б);	1

13	Совершенствование передачи одной рукой от плеча(Б),	1
14	Разучивание передачи мяча с верху (В);	1
15	Разучивание приема мяча снизу (В),	1

16	Разучивание приема мяча сверху через сетку (В);	1
17	Разучивание нижней прямой подачи с 4-6 м (В);	1
18	Совершенствование приема мяча сверху через сетку.(В);	1
19	Совершенствование нижней прямой подачи с 4-6 м (В);	1
20	ОРУ; учебно тренировочная игра 4*4 и 5*5	1
21	ОРУ; учебно тренировочная игра 4*4 и 5*5; Подтягивание (У)	1
22	Плавание (теория)	1
23	Нормы ГТО	1
Гимнастика		
24	Т.Б; Разучивание кувырка вперед в стойку на	1

	лопатках (М), мост из положения стоя (Д);	
25	Разучивание стойки на голове согнувшись (М), кувырка назад в полушпагат (Д);	1

26	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика,	1
27	Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов ;	1
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М)., мост из положения стоя (Д)(У);	1
29	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
30	Стойка на голове согнувшись (М). Кувырок назад в полушпагат (Д) (У);	1
31	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1
32	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
33	ОРУ; Разучивание опорного прыжка; Лазание по канату (У);	1

34	Разучивание поворота в упор толчком двух ног(М)., мост из положения стоя (Д);	1
35	ОРУ; Подвижные игры.	1
36	Закрепление поворота в упор толчком двух ног(М)., мост из положения стоя (Д);	1

37	ОРУ. Разучивание соскока махом назад с поворотом; Опорный прыжок через козла (У);	1
38	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
39	ОРУ; Разучивание соединения из 3-4 элементов.	1
40	Поворот в упор толчком двух ног(М). Мост из положения стоя (Д); (У)	1
41	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
42	ОРУ; Соскок махом назад с поворотом (У);	1
43	ОРУ; Соединение из 3-4 элементов (У);	1
44	ОРУ; Подвижные игры.	1
Лыжная подготовка		
45	Т.Б; Совершенствование	1

	одновременного двухшажного хода.	
46	Одновременный двухшажный ход (У);	1
47	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1

48	Одновременный бесшажный ход (У);	1
49	Одновременный одношажный ход (У);	1
50	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
51	Подъем в горку скользящим шагом(У);	1
52	Спуски со склонов в основной стойке (У);	1
53	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
54	Подъем елочкой (У);	1
55	Прохождение дистанции 2000 м. (У);	1
56	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
57	Разучивание поворота на месте махом.	1
58	Закрепление поворота на месте махом.	1

59	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
60	Совершенствование поворота на месте махом.	1
61	Поворот на месте махом (У);	1

62	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
63	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
64	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
65	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
66	Прохождение дистанции 3000 м. (У);	1
67	Эстафеты с передачей палок.	1
68	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
69	Повторение спуска со склона в основной стойке.	1
70	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1

71	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
72	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1

73	ОРУ; Разучивание броска по кольцу после ведения.	1
74	ОРУ; Закрепление броска по кольцу после ведения.	1
75	Подвижные игры.	1
76	ОРУ; Совершенствование броска по кольцу после ведения.	1
77	ОРУ; Броски по кольцу после ведения(У)	1
78	Учебная игра 3*3 и 4*4	1
Легкая атлетика		
79	Т.Б; Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
80	ОРУ; Бег 30 м (У);	1
81	ОРУ; Подвижные игры.	1
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1
83	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (У);	1
84	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1

85	Повороты на месте вперед и назад (Б)Прием мяча с верху(В)	1
86	Передачи одной рукой отплеча(Б); Прием мяча снизу(В)	1
87	Соблюдение режимов физической нагрузки. Подтягивание (У)	1
88	Броски по кольцу после ловли с передачей. Передачи сверху через сетку;	1
89	Учебная игра. Прыжок в длину с места (У);	1
90	Регулирование массы тела и формирование телосложения.	1
91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1
92	Разучивание прыжка в длину с разбега согнув ноги	1
93	Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1

94	ОРУ; Разучивание метания мяча на дальность с разбега.	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега согнув ноги .	1
96	Правила соревнований. Подвижные игры. "Футбол"	1
97	ОРУ. Прыжок в длину с разбега согнув ноги(У)	1
98	ОРУ; Метание мяча на дальность с разбега (У);	1
99	Подвижные игры. "Лапта"	1
100	ОРУ; Бег 1500 м (У);	1
101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 50 м.	1
102	Основные способы плавания(теория)	1
103	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1
104	ОРУ; Подвижные игры. "Футбол"	1
105	ОРУ; Подвижные игры.	1

8 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов
----------------	--------------------------	---------------------

Легкая атлетика		
1	ТБ. Совершенствование низкого старта;	1
2	ОРУ; Совершенствование низкого старта; Бег 30 м. (У);	1
3	Совершенствование низкого старта; Прыжок в длину с места (У);	1
4	Низкий старт, стартовый разгон (У);	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега; Бег 60 м. (У);	1
6	Совершенствование метания мяча 150г. с разбега; Прыжок в длину с разбега (У);	1
7	Метание мяча 150 гр. (У);	1
8	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1
9	Разучивание броска мяча в кольцо после ведения (Б);	1
10	Разучивание штрафного броска (Б);	1
11	Разучивание передачи в парах в движении (Б);	1
12	Совершенствование штрафного броска (Б);	1

13	ОРУ; Совершенствование передачи в парах в движении (Б);	1
14	Разучивание техники передачи мяча с верху (В);	1
15	Разучивание техники приема мяча снизу(В);	1
16	Разучивание нижней прямой подачи (В);	1
17	Разучивание приема мяча снизу после подачи (В);	1
18	Совершенствование техники приема мяча снизу(В);	1
19	Совершенствование нижней прямой подачи (В);	1
20	Совершенствование приема мяча снизу после подачи(В);	1
21	ОРУ; Учебно тренировочная игра 3*3 и ;4*4	1
22	ОРУ; Учебно тренировочная игра 3*3 и ;4*4; подтягивание (У)	1
23	Плавание (теория)	1
Гимнастика		
24	Т.Б; Разучивание кувьрка вперед и назад (слитно).	1

25	Разучивание длинного кувырка прыжком с места (М), кувырка назад в полушпагат (Д);	1
26	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
27	Разучивание стойки на голове и руках (М), с моста переход на одно колено (Д)	1
28	ОРУ; Кувырок вперед и назад (слитно) (У);	1
29	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1
30	Длинный кувырок прыжком с места (М). Кувырок назад в полушпагат (Д); (У)	1
31	Стойка на голове и руках (М). С моста переход на одно колено (Д) (У);	1
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
33	ОРУ. Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1
34	ОРУ; Лазание по канату(У)	1
35	ОРУ; Подвижные игры.	1

36	ОРУ; Разучивание соединения из 2-3 элементов па перекладине.	1
37	Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор опускание в упор присев(У);	1
38	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1
39	Вис на подколенках-опускание в упор присев(М). Переворот в упор махом и толчком(Д)(У);	1
40	ОРУ; Соединения из 2-3 элементов па перекладине(У).	1
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
42	ОРУ; Опорный прыжок (У)	1
43	ОРУ; Гимнастическая полоса препятствий.	1
44	ОРУ; Подвижные игры.	1

Лыжная подготовка		
45	ТБ. Попеременный двухшажный ход (У);	1
46	Одновременный одношажный ход (У);	1
47	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
48	Одновременный двухшажный ход (У);	1

49	Совершенствование торможения плугом; 1000 м. (У);	1
50	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1
51	Совершенствование поворота плугом; Торможение плугом (У);	1
52	Совершенствование спуска с поворотом; Поворот плугом (У);	1
53	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
54	Лыжная гонка на 2000 м. (У);	1

55	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
56	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
57	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
58	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
59	Лыжная гонка на 3000 м. (У);	1
60	Прохождение дистанции до 4 км.;	1

61	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
62	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
63	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
64	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1
65	Лыжная гонка на 4000 м. (У);	1
66	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
67	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1

68	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
69	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1
70	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
71	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
72	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
73	ОРУ; Разучивание штрафного броска по кольцу.	1

74	ОРУ. Совершенствование действий игрока в защите.	1
75	ОРУ; Подвижные игры.	1
76	ОРУ. Действия игрока в защите (У);	1
77	ОРУ; Штрафной бросок по кольцу (У);	1
78	ОРУ; Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
79	Т.Б; Разучивание прыжка высоту с разбега;	1
80	ОРУ; Закрепление прыжка высоту с разбега. Бег на 30 м. (У);	1

81	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1
82	ОРУ; Совершенствование прыжка высоту с разбега.	1
83	Прыжки высоту с разбега (У);	1
84	Профилактика вредных привычек.	1
85	ОРУ; Штрафной бросок.(Б) Передача мяча сверху и снизу(В);	1

86	ОРУ; Передача в парах в движении(Б). Нижняя прямая подача(В);	1
87	Способы закаливания организма.	1
88	Броски по кольцу после ведения(Б); Прием мяча с низу после подачи(В)	1
89	ОРУ; Учебно тренировочная игра. Прыжок в длину с места(У).	1
90	Простейшие способы самомассажа.	1
91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1

92	ОРУ. Разучивание прыжка в длину с разбега.	1
93	Основные способы плавания(теория)	1
94	Разучивание метания мяча 150 г. с разбега; Подтягивание(У)	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча 150 г. с разбега.	1
96	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1
97	ОРУ; Прыжки в длину с разбега (У);	1

98	Подвижные игры. "Футбол"	1
99	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
100	ОРУ; Метание мяча 150 г. с разбега (У);	1
101	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1
102	Подвижные игры. "Футбол"	1
103	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1
104	Нормы ГТО	1

105	Подвижные игры "Лапта"	1
106	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1
107	Подвижные игры. "Футбол"	1
108	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1

9 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов
Легкая атлетика		

1	ТБ. Совершенствование низкого старта;	1
2	Разучивание техника передачи эстафетной палочки. Бег 30 м. (У);	1
3	Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места (У);	1
4	Разучивание метания мяча 150г. с разбега; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1
5	ОРУ; Техника передачи эстафетной палочки сверху (У);	1

6	ОРУ; Прыжок в длину с разбега (У);	1
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. с разбега (У);	1
8	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1
9	Совершенствование передачи мяча в движении(Б);	1
10	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой (Б);	1
11	Разучивание бросков по кольцу в прыжке(Б);	1
12	Разучивание действий двух нападающих против одного защитника(Б);	1

13	Совершенствование бросков по кольцу в прыжке(Б);;	1
14	Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника(Б) ;	1
15	Разучивание сочетаний перемещений и приемов(В)	1
16	Разучивание передачи мяча через сетку с перемещением(В);	1
17	Разучивание нижней прямой подачи(В);	1

18	Разучивание приема мяча снизу после подачи (В);	1
19	Совершенствование нижней прямой подачи(В);	1
20	Совершенствование приема мяча снизу после подачи (В) ;	1
21	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра;	1
22	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра;	1
23	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра; Подтягивание(У)	1

Гимнастика		
24	Т.Б; Разучивание равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (Д), из упора присев силой стойка на голове и руках (М)	1
25	Разучивание, мост из положения стоя-встать (Д), длинный кувырок с 3-4 шагов разбег (М)	1
26	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1

27	ОРУ; Лазание по канату на руках (М), сед углом на бревне (Д)(У)	1
28	Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (Д).Из упора присев силой стойка на голове и руках (М) (У);	1
29	ОРУ; Подвижные игры.	1
30	Мост из положения стоя-встать (Д). Длинный кувырок с 3-4 шагов разбег (М) (У);	1
31	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1
32	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1

33	Разучивание: подъем переворотом силой (М), вис согнувшись (Д); Лазание по канату(М)(У)	1
34	Разучивание: размахивание и соскок назад (М), вис прогнувшись (Д);	1
35	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1

36	Разучивание: подъем переворотом из виса (М), из виса на подколенниках соскок в упор присев(Д)	1
37	ОРУ; Подъем переворотом силой (М). Вис согнувшись (Д) (У);	1
38	ОРУ; Подвижные игры.	1
39	ОРУ; Размахивание и соскок назад (М). Вис прогнувшись (Д)(У);	1
40	Подъем переворотом из виса (М). Из виса на подколенках соскок в упор присев(Д)(У);	1
41	ОРУ; Подвижные игры.	1
42	ОРУ. Опорный прыжок (У);	1

43	ОРУ; Гимнастическая полоса препятствий; Подтягивание(У),	1
44	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1
Лыжная подготовка		

45	ТБ; Разучивание перехода с одного хода на другой;	1
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1
47	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
48	Одновременный двухшажный ход (У);	1
49	Переход с одного хода на другой (У) 1000 м. (У);	1
50	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
51	Одновременный одношажный ход (У);	1
52	Одновременный безшажный ход(У)	1
53	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1

54	Попеременный четырехшажный ход (У);	1
55	Лыжные гонки на дистанцию 2 км. (У);	1
56	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
57	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1

58	Повторение лыжных ходов.	1
59	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
60	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
61	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
62	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
63	Повторение лыжных ходов.	1
64	Лыжные гонки на дистанцию 3 км. (У);	1
65	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
66	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1
67	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1

68	Повторение лыжных ходов.	1
69	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1
70	Совершенствование бросков по кольцу после передачи (Б).Разучивание нижней прямой подача (В);	1

71	Закрепление нижней прямой подача (В); Совершенствование бросков по кольцу после ведения (Б).	1
72	ОРУ; Подвижные игры.	1
73	ОРУ; Броски по кольцу после ведения (У);	1
74	Броски по кольцу после передачи (У). Нижняя прямая подача (У);	1
75	ОРУ; Подвижные игры.	1
76	ОРУ. Учебная игра;	1
77	ОРУ. Учебная игра;	1
78	ОРУ; Подвижные игры.	1
Легкая атлетика		
79	Т.Б; Разучивание прыжка высоту с разбега;	1
80	ОРУ; Закрепление прыжка высоту с разбега. Бег на 30 м. (У);	1

81	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
82	ОРУ; Совершенствование прыжка высоту с разбега.	1
83	Прыжки высоту с разбега (У);	1

84	Контроль за индивидуальной физической развитием.	1
85	Разучивание: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1
86	Закрепление: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1
87	ОРУ; Подвижные игры; прыжка в длину с места(У)	1
88	Совершенствование: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1
89	Броски по кольцу в прыжке. Верхняя прямая подача (У);	1
90	Плавание (теория)	1

91	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега; Бег 60 м (У)	1
92	ОРУ; Разучивание метания мяча 150 г. с разбега 5-7 шагов;	1
93	ОРУ; Подвижные игры; Подтягивание(У). Нормы ГТО	1

94	Совершенствование: прыжка в длину с разбега; метания мяча 150 г.	1
95	ОРУ; Прыжок в длину с разбега (У);	1
96	Основы туристической подготовки.	1
97	Метание мяча 150 г. с разбега 5-7 шагов (У);	1
98	ОРУ. Эстафеты с этапом до 60 м.;	1
99	Правила соревнований. "Футбол"	1
100	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1
102	ОРУ; Способы закаливания организма.	1