

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Комитет по образования администрации г.Мурманска

МБОУ г. Мурманска лицей № 2

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Руководитель НМС

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Тухбатова Е.М.
протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

Грашевская О.В.
протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

Лаврухин В.А.
Приказ № 191 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Сроки реализации:

8-9 классы (2023/24 уч.г.)

9 классы (2024-2025 уч.г.)

Мурманск 2023

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
основное общее образование
5-9 классы**

Данная рабочая программа предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Лицей № 2» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=224>

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897.

I. Планируемые результаты обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного образования данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p> <p>-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</p> <p>-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</p> <p>-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и</p>	<p>умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,</p>	<p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>-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</p>

<p>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;</p> <p>-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>-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;</p> <p>-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <p>участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом</p>	<p>корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <p>-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <p>-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>-понимание здоровья как</p>	<p>режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>-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;</p> <p>расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <p>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;</p> <p>-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих</p>
--	--	---

<p>региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>-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;</p> <p>-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного</p>	<p>одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;</p> <p>-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <p>-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <p>-добросовестное выполнение учебных</p>	<p>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;</p> <p>-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <p>-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><i>В области</i></p>
---	--	--

<p>предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, -составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами 	<p>заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> -приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; -понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; -восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и 	<p><i>нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; -способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; -умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; -умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы,
--	---	--

<p>улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p><i>В области нравственной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; -способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; -владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p><i>В области трудовой культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; -умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; -умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p><i>В области эстетической</i></p>	<p>взаимодействия.</p> <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; -владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; -владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <p><i>В области физической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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 	<p>подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><i>В области эстетической культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -умение 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. <p><i>В области коммуникативной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя
---	---	---

<p><i>культуры:</i> -умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; -формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; -формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. <i>В области коммуникативной культуры:</i> -владение умением 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; -владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и</p>	<p>подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>	<p>соответствующие понятия и термины; -умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; -способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. <i>В области физической культуры:</i> -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; -умение проводить</p>
---	---	--

<p>соревновательной деятельности.</p> <p><i>В области физической культуры:</i></p> <p>владение умениями:</p> <p>— 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»; проплывать 50 м; 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: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (палка, скакалка, обруч), или комбинацию, состоящую из гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперёд и назад,</p>		<p>самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>
---	--	---

<p>стойку на лопатках); 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 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.</p>		
--	--	--

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.

5 класс

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима в день; об одном из видов спорта из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять индивидуально-подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3х10м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный	1200	1100		1025	825	

бег, м					
Бег 1000 м, с	6,00	7,00		7,00	8,00
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в
Прыжок в длину с мета, см	150	140		140	130
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14
Лазание по канату, см	280	220		250	170
Подтягивание в висе, раз	4	2		-	-
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		14	8
Бег на лыжах 1 км, мин, с	6,50	7,20		7,15	8,50
Бег на лыжах 2 км	-	б/в		-	б/в
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в

6 класс

Учащиеся должны иметь представление: о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; символике и ритуале Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правила безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,4	5,9	Задание	5,6	6,1	Задание

Бег 60 м	10,1	11,0	выполнено с результатом ниже 4 баллов	10,5	11,0	выполнено с результатом ниже 4 баллов
Челночный бег 3x10м, с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м, с	7,3	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазание по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в весе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,,15	14,45		14,45	15,15	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	-	б/в		-	б/в	

7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими классами; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и страховки.

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствовать гармоническому развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазание по канату, см	370	280		300	220	
Подтягивание в висе, раз	7	4		-	-	
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		18	12	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15		14,15	14,45	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м	13,30	14,30		14,30	15,30	

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по легкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказании первой помощи при травмах.

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ**

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,2	5,6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340		340	270	
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	
Метание мяча 150 г, м	42	32		25	19	
Лазание по канату, см	400	300		-	-	
Лазание по канату на скорость 3м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в весе, раз	8	5		-	-	
Подтягивание из веса лежа, раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	-	-		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, с	17,00	18,00		-	б/в	
Кросс 4000м	-	б/в		-	б/в	

9 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планирование двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видах спорта; организация тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 3x10м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с мета, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазание по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в весе, раз	9	6		-	-	

Подтягивание из виса лежа, раз	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,00	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Кросс 2000 м, с	9,10	9,45		12,40	13,50	
Кросс 3000 м, с	15,50	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	

II. Содержание 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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая 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.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 5-9 классы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		класс				
		5	6	7	8	9
I	Базовая часть	77	77	77	68	68
1	Знания о физической культуре	5	5	5	1	3
	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Знания о спортивно -	2	2	2		

	оздоровительной деятельности	3	3	3	2	2
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон)	26	26	26	24	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	11	11
4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
5	Лёгкая атлетика	18	18	18	16	16
II	Вариативная часть	25	25	25	0	0
1	Физкультурно-оздоровительные упражнения	25	25	25	0	0
	Итого	102	102	102	68	68

Учебно-тематический план

№	Основное содержание	Кол во час	классы				
			5	6	7	8	9
I	Физкультурно-оздоровительная деятельность	88	28	28	28	1	3
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (теория)	13	3	3	3	1	3
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: -индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем; -простейшие комплексы ритмической гимнастики; -комплексы адаптивной физической культуры; -оздоровительная ходьба, оздоровительный бег; -физические упражнения туристической подготовки.	63	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3	21 6 4 4 4 3	Интегрированно + внеурочная деятельность	Интегрированно + внеурочная деятельность
3	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: -составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений; -организация и проведение инд. занятий, направленных на развитие основных систем организма; -контроль физической нагрузки и её регулирование	12	4 1 2 1	4 1 2 1	4 1 2 1	Интегрированно + внеурочная деятельность	Интегрированно + внеурочная деятельность
II	Спортивно-оздоровительная деятельность	354	74	74	74	67	65
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (теория)	10	2	2	2	2	2
2	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: -гимнастика с элементами акробатики; -легкоатлетические упражнения; -упражнения лыжной подготовки; -спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон)	332	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26	68 14 14 14 26	65 11 16 14 24	63 11 16 14 22
3	Способы спортивно-оздоровительной деятельности: -составление комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки; -планирование и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий; -наблюдение за режимами физической нагрузки; -судейство простейших соревнований.	12	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	4 1 1 1 1	Интегрированно + внеурочная деятельность	Интегрированно + внеурочная деятельность
III	Резерв учебного времени		Включён в раздел физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью				
	итого	442	102	102	102	68	68

Принципы отбора основного и дополнительного материала связаны с преемственностью целей образования с начальной школой.

Особенностями проведения занятий является использование учебного материала в зависимости от возрастно-половых особенностей учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса в Лицее № 2, регионально-климатическими условиями крайнего Севера. Резервное время включено в раздел спортивно-оздоровительной деятельности. Раздел физкультурно-оздоровительных упражнений включает в себя физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, способы физкультурно-оздоровительной деятельности и способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Учебный материал строится на базовых видах спорта: лёгкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, спортивных играх (баскетбол, волейбол, бадминтон), лыжной подготовке и физкультурно-оздоровительных упражнениях.

Проведение уроков и распределение тем построено таким образом: 5-7 классы - два урока в неделю отводится на занятия в спортивном зале (лёгкая атлетика, игровые виды и пр.), а на третьем уроке реализуется блок физкультурно-оздоровительных упражнений; в 8-9 классе в связи с реализацией предпрофильной подготовки и углубленного изучения предметов третий час физкультуры (блок физкультурно-оздоровительных упражнений) реализуется за счет внеурочной деятельности.

Занятия по лыжной подготовке выносятся за сетку учебного расписания и проводятся на ООО «Центральном стадион г. Мурманска».

III. Календарно- тематическое планирование 5 класс

№ урока	Раздел программы	дата урока	Тема урока
1.	Знания о спортивно-Оздоровительной деятельности		История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
2.	Лёгкая атлетика		Инструктаж по т/б. Высокий старт, бег с ускорением 10-15м, бег по дистанции 30м.
3.	Лёгкая атлетика		Высокий старт до 10-15 м, бег по дистанции 30м, метание малого мяча на дальность. Подвижная игра
4.	Лёгкая атлетика		Высокий старт до 10-15 м, бег по дистанции 30 м, метание малого мяча на дальность.
5.	Лёгкая атлетика		Бег по дистанции 30 м, финиширование, метание малого мяча на дальность.
6.	Лёгкая атлетика		Бег по дистанции 30 м на рез-тат, метание малого мяча на дальность, прыжки с места, многоразовые, тройной.
7.	Лёгкая атлетика		Бег по дистанции 60 м, метание малого мяча на дальность-рез-тат, прыжки с места, многоразовые, тройной.
8.	Лёгкая атлетика		Бег по дистанции 60 м на рез-тат, прыжки с места, многоразовые, тройной, равномерный бег до 10мин.
9.	Лёгкая атлетика		Прыжки с разбегу способом «согнув ноги», равномерный бег до 12 мин.
10.	Лёгкая атлетика		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (тех-ка), бег 1000м б/у времени
11.	Лёгкая атлетика		Оздоровительная ходьба. Метание в цель.
12.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
13.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра
14.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Наблюдение за режимами нагрузки во время спортивных занятий.

15.	Лёгкая атлетика		Прыжки в длину (тест: прыжок в длину с места), метание в цель, варианты челночного бега.
16.	Лёгкая атлетика		Метание в цель, метание набивного мяча, челночный бег на результат. Игра.
17.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем.
18.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание», игры с метанием на точность («Попади в мяч»).
19.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание» на результат.
20.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем
21.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега.
22.	Лёгкая атлетика		Игры и эстафеты на скорость, с метанием.
23.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. Из оздоровительных систем
24.	Баскетбол		Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.
25.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ведение мяча на месте и в движении шагом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
26.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком, ведение мяча на месте и в движении шагом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом, бросок 2-мя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.
27.	Баскетбол		Ведение мяча на месте и в движении шагом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом, бросок 2-мя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.
28.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта).
29.	Гимнастика		Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упр-я: перестроения из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Акробатические упр-я: перекаты в группировке, стойка на лопатках.
30.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением. Акробатические упр-я: перекаты в группировке, стойка на лопатках, кувырок вперёд.
31.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, выполнение команд «Полоборота». Акробатические упр-я: перекаты в группировке, стойка на лопатках (учёт), кувырок вперёд, назад.
32.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
33.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении, выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». Акробатические упр.: кувырок вперёд (учёт), назад, прыжки через скакалку.
34.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении. Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Прыжки через скакалку.
35.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
36.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении. Упр-я со скакалкой,

			комплекс прыжков через скакалку. Акробатическая комбинация, лазание по шесту.
37.	Гимнастика		Строевые упр-я: перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием по 8 в движении. Упр-я со скакалкой, комплекс прыжков со скакалкой. Акробатическая комбинация, лазание по шесту, упр-я в виси.
38.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики
39.	Гимнастика		Упр. на гимнастической скамейке, акробатическая комбинация, лазание по шесту, упр.в виси.
40.	Гимнастика		Строевые упр-я: строевой шаг. Упр-я с гимнастической палкой, упр-я в висах, лазание по шесту.
41.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
42.	Гимнастика		Строевые упр-я: строевой шаг. Упр-я с гимнастической палкой. Опорный прыжок-вскок в упор присев на козла. Упр-я в равновесии на гимнастической скамейке.
43.	Гимнастика		Строевые упр-я: строевой шаг. Опорный прыжок-вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения на равновесии на гимнастическом бревне.
44.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
45.	Гимнастика		Упражнения в равновесии. Опорный прыжок (оценка техники выполнения опорного прыжка). Игры с элементами гимнастики.
46.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
47.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
48.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
49.	Знания		Общее представление о работоспособности человека в режиме дня и в процессе занятий физическими упр.
50.	Бадминтон		Инструктаж по т/б на уроках бадминтона . Стойка, перемещения, хват ракетки, упражнения с воланом, ракеткой, короткая подача, игра у сетки.
51.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы адаптивной физической культуры.
52.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, упр. с воланом и ракеткой, короткая подача, удары открытой стороной ракетки, игра у сетки. Правила бадминтона.
53.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, упражнения с воланом и ракеткой, короткая подача (техника выполнения короткой подачи), удары открытой стороной ракетки, удары закрытой стороной ракетки, игра у сетки. Правила бадминтона.
54.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, упр. с воланом и ракеткой, высоко-дальняя подача, удары открытой стороной ракетки, удары закрытой стороной ракетки, игра у сетки.
55.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Контроль физической нагрузки и её контроль.
56.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, упр. с воланом и ракеткой, высоко-дальняя подача, удары открытой стороной ракетки, удары закрытой стороной ракетки (техника выполнения ударов открытой, закрытой стороной ракетки), игра у сетки. Правила бадминтона
57.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, упр. с воланом и ракеткой, высоко-дальняя подача (техника выполнения высоко-дальней подачи), удары открытой стороной ракетки, удары закрытой

			стороной ракетки, игра у сетки. Судейство соревнований по бадминтону.
58.	Знания		Закаливание организма (обливания). Правила безопасности и гигиенические требования. Восстановительный массаж и самомассаж.
59.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-ух шажный ход. Передвижения на лыжах до 2,5 км по ровной местности.
60.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-ух шажный ход. Передвижения на лыжах до 2,5 км по ровной местности.
61.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнения по коррекции осанки и телосложения.
62.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шаговый ход, одновременный бесшажный ход, отрезки 200м с интенсивность выше средней.
63.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шаговый ход, одновременный бесшажный ход, отрезки 200м с интенсивность выше средней.
64.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Организация и проведение самостоятельных занятий направленных на развитие основных систем организма
65.	Лыжная подготовка		Подъём наискось «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение по учебному кругу до 3-х км.
66.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шаговый ход, одновременный бесшажный ход, отрезки 200м с интенсивность выше средней.
67.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение индивидуальных комплексов упр. по коррекции осанки и телосложения
68.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шажный ход, одновременный бесшажный ход (техника выполнения одновременного бесшажного хода), Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом», спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение по учебному кругу до 3-х км с переменной интенсивностью.
69.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шажный ход, одновременный бесшажный ход (техника выполнения одновременного бесшажного хода), Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом», спуск в основной, высокой и низкой стойке. Передвижение по учебному кругу до 3-х км с переменной интенсивностью.
70.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение комплексов упр. общей и спец. физической подготовки.
71.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шажный ход, одновременный бесшажный ход, подъём наискось «полуёлочкой», торможение «плугом». Дистанция 1 км на результат.
72.	Лыжная подготовка		Попеременный 2-ух шажный ход, одновременный бесшажный ход, подъём наискось «полуёлочкой», торможение «плугом». Дистанция 1 км на результат.
73.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Планирование и выполнение самостоятельных занятий по совершенствованию индивид. подготовки.
74.	Лыжная подготовка		Подъём наискось «полуёлочкой», торможение «плугом», преодоление бугров и впадин при спуске.
75.	Лыжная подготовка		Подъём наискось «полуёлочкой», торможение «плугом», преодоление бугров и впадин при спуске.
76.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Кто дальше проскользит», Гонка с преследованием», «Биатлон»
77.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Кто дальше проскользит», Гонка с преследованием», «Биатлон»
78.	Знания		Показатели физической подготовленности, состояния здоровья, показатели самочувствия.
79.	Баскетбол		Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Стойка и передвижения

			игрока, ведение мяча шагом, ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в круге. Бросок 2-мя руками от головы с места. Игра в мини баскетбол.
80.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. ведение мяча шагом, ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в круге. Бросок 2-мя руками от головы с места. Игра в мини баскетбол.
81.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. ведение мяча с изменением скорости, ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в круге. Бросок 2-мя руками от головы с места. Игра в мини баскетбол (оценка техники броска 2-мя руками от головы с места)
82.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
83.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в квадрате. Бросок 2-мя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол.
84.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, ведение мяча с изменением скорости и направления, ловля и передача мяча 2-мя руками от груди в квадрате. Бросок 2-мя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол. (оценка техники броска 2-мя руками снизу в движении)
85.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. адаптивной физической культуры
86.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, ведение мяча с изменением скорости и направления, бросок 2-мя руками от головы в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций. Игра в мини баскетбол. (оценка техники ведения мяча).
87.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, бросок одной рукой от плеча в движении, нападение быстрым прорывом, взаимодействия 2-х игроков. Игра в мини баскетбол.
88.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. направленных на коррекцию осанки и телосложения.
89.	Баскетбол		Стойка и передвижения игрока, бросок одной рукой от плеча в движении, нападение быстрым прорывом, взаимодействия 2-х игроков. Игра в мини баскетбол. (оценка техники броска одной рукой от плеча в движении).
90.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упражнений, направленных на коррекцию осанки и телосложения.
91.	Волейбол		Инструктаж по т\б на уроках волейбола. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху на месте. Подвижные игры.
92.	Волейбол		. Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху на месте. Подвижные игры.
93.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упражнений, ориентированных на развитие систем кровообращения и дыхания.
94.	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху на месте и после передачи вперёд, приём мяча снизу 2-мя руками над собой. Игра в пионербол. (тест: поднятие туловища 30 секунд)
95.	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху в парах. Приём мяча снизу 2-мя руками над собой. Игра в пионербол. (оценка техники передачи мяча сверху над собой)
96.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Простейшие приёмы самомассажа и релаксации во время занятий.
97.	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху в парах, приём мяча снизу 2-мя руками над собой. Игра в

			пионербол.
98.	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. . Передача 2-мя руками сверху в парах через сетку, приём мяча снизу 2-мя руками над собой, нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. (Оценка техники приёма мяча над собой).
99.	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. . Передача 2-мя руками сверху в парах через сетку, приём мяча снизу 2-мя руками над собой, нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол
100	Волейбол		Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача 2-мя руками сверху в парах через сетку, приём мяча снизу 2-мя руками над собой, нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол
101	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодоление иск. и ест. препятствий, передвижения в висе и упоре, лазание и перелезание. Передвижение с грузом на плечах по опоре.
102	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодоление иск. и ест. препятствий, передвижения в висе и упоре, лазание и перелезание. Передвижение с грузом на плечах по опоре.

6 класс

№ урока	Раздел программы	Дата урока	Тема урока
1.	Знания		Инструктаж по т\б. Физическая подготовка и её основные понятия. Правила развития основных двигательных качеств.
2.	Лёгкая атлетика		Высокий старт. Бег по дистанции 40-50 м.
3.	Лёгкая атлетика		Высокий старт. Бег 30м. Метание малого мяча
4.	Лёгкая атлетика		Финиширование. Бег 60м. Метание малого мяча.
5.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность. Прыжки: многократные, тройной, с места. Длительный бег 10 м.
6.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность. Прыжки: многократные, тройной, с места. Длительный бег 12 м.
7.	Лёгкая атлетика		Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Бег 1 км.
8.	Лёгкая атлетика		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег с преодолением препятствий.
9.	Лёгкая атлетика		Метание вертикальную, горизонтальную цель. Оздоровительная ходьба.
10.	Лёгкая атлетика		Метание мяча на заданное расстояние. Оздоровительный бег.
11.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
12.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
13.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег.
14.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Наблюдение за режимами нагрузки во время занятий.
15.	Лёгкая атлетика		Метание в цель. Тесты.
16.	Лёгкая атлетика		Метание в цель. Тесты.
17.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
18.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега. Игры с метанием на точность.
19.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега.
20.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
21.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега.
22.	Лёгкая атлетика		Игры и эстафеты на скорость.
23.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.

24.	Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка, передвижения. Передача мяча 2 руками от груди. Ведение. Сочетание приёмов. Правила баскетбола.
25.	Баскетбол		Стойка, передвижения. Передача мяча 2 руками от груди. Ведение. Сочетание приёмов. Мини-баскетбол.
26.	Баскетбол		Остановка двумя шагами. Передача мяча 2 руками от груди. Ведение. Сочетание приёмов. Мини-баскетбол.
27.	Баскетбол		Остановка двумя шагами. Передача мяча 2 руками от груди в движении. Ведение. Сочетание приёмов. Мини-баскетбол.
28.	Знания		История возрождения Олимпийских игр, олимпийские идеалы и символика. Олимпийское движение в дореволюционной России.
29.	Гимнастика		Инструктаж по т\б на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.
30.	Гимнастика		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упр. на гибкость и силу.
31.	Гимнастика		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Упр. на гибкость и силу. Лазание по шесту.
32.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
33.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Круговая тренировка.
34.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Комплексные прыжки через скакалку. Круговая тренировка.
35.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
36.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Комплексные прыжки через скакалку.
37.	Гимнастика		Упр. на гимнастической скамейке. Переноска партнёра на спине. Комплексные прыжки через скакалку.
38.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
39.	Гимнастика		Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью. Упр. в равновесии на бревне.
40.	Гимнастика		Акроб. упр: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью. Упр. в равновесии на бревне. Эстафеты с элементами гимнастики.
41.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
42.	Гимнастика		Упр. в равновесии на бревне. Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.
43.	Гимнастика		Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.
44.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
45.	Гимнастика		Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Игры с элементами гимнастики.
46.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
47.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. адаптивной физической культуры.
48.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
49.	Знания		Правила самостоятельного тестирования физической культуры., ведение дневника самонаблюдения, наблюдение за динамикой

			показателей с помощью тестов.
50.	Бадминтон		Инструктаж по т\б на занятиях бадминтоном. Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Игра у сетки в парах.
51.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Игра у сетки в парах.
52.	Бадминтон		Комплексы упр. адаптивной физической культуры.
53.	Бадминтон		Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра у сетки в парах.
54.	Бадминтон		Высоко-далёкая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра у сетки. Правила бадминтона.
55.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Контроль физической нагрузки и её регулирование.
56.	Бадминтон		Высоко-далёкая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра в парах с соблюдением основных правил. Правила бадминтона.
57.	Бадминтон		Судейство соревнований по бадминтону.
58.	Знания		Здоровый образ жизни, роль и значение занятий в его формировании.
59.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
60.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2-х шажный ход. Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
61.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение инд. комплексов упр. по коррекции осанки и телосложения.
62.	Лыжная подготовка		Одновременный 2-х шажный ход. Отрезки 300 м. с интенсивностью выше средней.
63.	Лыжная подготовка		Одновременный 2-х шажный ход. Отрезки 300 м. с интенсивностью выше средней.
64.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Организация и проведение самостоятельных занятий направленных на развитие основных систем организма.
65.	Лыжная подготовка		Одновременный 2-х шажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км. в свободном темпе.
66.	Лыжная подготовка		Одновременный 2-х шажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км. в свободном темпе.
67.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение инд. комплексов упражнений по профилактике плоскостопия и адаптивной физкультуре
68.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов на дистанцию до 3.5 км. Подъём «ёлочкой», поворот и торможение упором.
69.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов на дистанцию до 3.5 км. Подъём «ёлочкой», поворот и торможение упором.
70.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение комплексов упр. общей и специальной физической подготовки.
71.	Лыжная подготовка		Дистанция 2 км. на результат Подъём «ёлочкой», поворот и торможение упором.
72.	Лыжная подготовка		Дистанция 2 км. на результат Подъём «ёлочкой», поворот и торможение упором.
73.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Планирование и выполнение самостоятельных занятий по совершенствованию инд. двигательной подготовки.
74.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку».
75.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Остановка рывком», «Эстафеты с передачей палок», «С горки на горку».
76.	Лыжная		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3-4 км.

	подготовка		
77.	Лыжная подготовка		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3-4 км.
78.	Знания		Правила выполнения и подбора физических нагрузок. Требования т\б и профилактике травматизма при проведении самостоятельных занятий.
79.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
80.	Баскетбол		Инструктаж по т\б на уроках баскетбола. Стойка, передвижения. Передача 2 от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов. Правила баскетбола.
81.	Баскетбол		Стойка, передвижения. Передача 2 от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов с ведением. Игра 2х2, 3х3.
82.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы и упр. адаптивной физической культуры.
83.	Баскетбол		Стойка, передвижения. Передача 2 от груди на месте и в движении. Сочетание приёмов с ведением. Игра 2х2, 3х3.
84.	Баскетбол		Передача мяча от груди, от головы, от плеча. Бросок одной от плеча после ловли. Игра по упр. правилам. Терминология.
85.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. ориентированные на коррекцию осанки.
86.	Баскетбол		Передача мяча от груди, от головы, от плеча, с отскоком. Бросок одной от плеча после ловли. Игра по упр. правилам.
87.	Баскетбол		Комбинации. Передачи мяча в 3-х. Бросок 2-мя от головы. Игра по упр. правилам.
88.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр., ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.
89.	Баскетбол		Передачи мяча в парах, 3-х. Бросок 2-мя от головы после остановки. Позиционное нападение. Игра по упр. правилам.
90.	Баскетбол		Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Игра по упр. правилам.
91.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.
92.	Волейбол		Инструктаж по т\б на уроках волейбола. Стойка, передвижения. Передача сверху в парах и над собой, прием мяча снизу 2 руками.
93.	Волейбол		Стойка, передвижения. Передача сверху в парах и над собой, прием мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача.
94.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодоление иск. и ест. препятствий, передвижение в висе и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре.
95.	Волейбол		Стойка, передвижения. Передача сверху в парах и над собой, прием мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с эл. волейбола.
96.	Волейбол		Передача сверху в парах и над собой, прием мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Пионербол с эл. волейбола.
97.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодоление. иск. и ест. препятствий, передвижение в висе и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре.
98.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Подача. Прямой нападающий удар. Правила волейбола.
99.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Подача. Прямой нападающий удар. Комбинации.
100.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодол. иск. и ест. препятствий, передвижение в висе и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре
101.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку.

			Подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
102.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Подача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7 класс

№ урока	Раздел программы	дата урока	Тема урока
1.	Знания		Инструктаж по т\б. Влияние физкультуры на формирование морально-волевых качеств личности. Техника двигательных действий. Основы обучения движениям.
2.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование.
3.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 30м. Метание малого мяча.
4.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Финиширование. Бег 60м. Метание малого мяча. Правила соревнований.
5.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Прыжки: многоразовые, тройной, с места. Длительный бег 12 м.
6.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность. Прыжки: многоразовые, тройной, с места. Длительный бег 14 м.
7.	Лёгкая атлетика		Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Бег 1 км.
8.	Лёгкая атлетика		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Равномерный бег с преодолением препятствий.
9.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Оздоровительная ходьба.
10.	Лёгкая атлетика		Метание мяча на заданное расстояние. Оздоровительный бег.
11.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
12.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
13.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег.
14.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Наблюдение за режимами нагрузки во время занятий.
15.	Лёгкая атлетика		Метание в цель. Тесты.
16.	Лёгкая атлетика		Метание в цель. Тесты.
17.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
18.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игры с метанием на точность.
19.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
20.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
21.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега.
22.	Лёгкая атлетика		Игры и эстафеты на скорость, с метанием.
23.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
24.	Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка, передвижения. Остановка прыжком. Передачи с пассивным сопротивлением. Ведение. Правила баскетбола.
25.	Баскетбол		Передвижения. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Ведение с разной высотой отскока. Сочетание приёмов. Мини-баскетбол. Правила баскетбола.
26.	Баскетбол		Остановка прыжком. Передачи мяча с пассивным сопротивлением. Ведение с разной высотой отскока. Бросок в движении двумя руками снизу. Мини-баскетбол.
27.	Баскетбол		Передачи мяча с пассивным сопротивлением. Ведение. Бросок в

			движении двумя руками снизу. Мини-баскетбол.
28.	Знания		Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), достижения отечественных спортсменов.
29.	Гимнастика		Инструктаж по т\б на уроках гимнастики. Правила страховки на уроках гимнастики. Выполнение команд «Полоборота». Акробатические упражнения кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.
30.	Гимнастика		Выполнение команд «Полоборота». Акробатические упражнения: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м), мост из положения стоя б\помощи (д), кувырок назад, стойка на лопатках. Упр. на гибкость и силу.
31.	Гимнастика		Выполнение команд «Полшага», «Полный шаг». Акробатические упражнения: кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики), мост из положения стоя без помощи (девочки), кувырок назад, стойка на лопатках. Круговая тренировка. Лазание по шесту.
32.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
33.	Гимнастика		Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Круговая тренировка.
34.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Комплексные прыжки через скакалку. Круговая тренировка.
35.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
36.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Упр. со скакалкой. Комплексные прыжки через скакалку.
37.	Гимнастика		Упр. на гимнастической скамейке. Переноска партнёра на спине. Комплексные прыжки через скакалку.
38.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
39.	Гимнастика		Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Упр. в равновесии на бревне.
40.	Гимнастика		Акробатические упражнения: упр. в равновесии на бревне. Эстафеты с элементами гимнастики.
41.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы ритмической гимнастики.
42.	Гимнастика		Упр. в равновесии на бревне. Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь (д), согнув ноги (м).
43.	Гимнастика		Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь (д), согнув ноги (м).
44.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Индивидуальные комплексы упр. из оздоровительных систем.
45.	Гимнастика		Опорный прыжок через козла. Игры с элементами гимнастики.
46.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
47.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. адаптивной физической культуры.
48.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
49.	Знания		Базовые понятия физической культуры: техника движения, её показатели, общие представления о характеристиках движений. Двигательный навык и двигательные умения. Основные правила освоения движения.
50.	Бадминтон		Инструктаж по т\б на занятиях бадминтоном. Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Игра у сетки в парах.

51.	Бадминтон		Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Игра у сетки в парах.
52.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. адаптивной физической культуры.
53.	Бадминтон		Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра у сетки в парах.
54.	Бадминтон		Высоко-далёкая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра у сетки. Правила бадминтона.
55.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Контроль физической нагрузки и её регулирование.
56.	Бадминтон		Высоко-далёкая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Игра в парах с соблюдением основных правил. Правила бадминтона.
57.	Бадминтон		Судейство соревнований по бадминтону.
58.	Знания		Организация занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.
59.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход . Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
60.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход . Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
61.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение инд. комплексов упр. по коррекции осанки и телосложения.
62.	Лыжная подготовка		Одновременный одношажный ход. Отрезки 300 м. с интенсивностью выше средней.
63.	Лыжная подготовка		Одновременный одношажный ход. Отрезки 300 м. с интенсивностью выше средней.
64.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Организация и проведение самостоятельных занятий направленных на развитие основных систем организма.
65.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов. Дистанция. 3.5 км. в свободном темпе. Подъём скользящим шагом, поворот на месте махом.
66.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов. Дистанция. 3.5 км. в свободном темпе. Подъём скользящим шагом, поворот на месте махом.
67.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение инд. комплексов упр. по профилактике плоскостопия и адаптивной физкультуры
68.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов на дистанции до 3.5 км. Подъём скользящим шагом, поворот на месте махом.
69.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных ходов на дистанции до 3.5 км. Подъём скользящим шагом, поворот на месте махом.
70.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Составление и выполнение комплексов упр. общей и специальной физической подготовки.
71.	Лыжная подготовка		Дистанция 2 км. на результат. Преодоление бугров и впадин при спуске.
72.	Лыжная подготовка		Дистанция 2 км. на результат. Преодоление бугров и впадин при спуске.
73.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Планирование и выполнение самост. занятий по совершенствованию инд. двигательной подготовки.
74.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка».
75.	Лыжная		Игры на лыжах «Гонки с преследованием», «Гонки с

	подготовка		выбыванием», «Карельская гонка».
76.	Лыжная подготовка		Дистанция до 4-х км. в свободном темпе. Совершенствование лыжных ходов.
77.	Лыжная подготовка		Дистанция до 4-х км. в свободном темпе. Совершенствование лыжных ходов.
78.	Знания		Активный отдых и формы его организации, основы организации туристических походов.
79.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
80.	Баскетбол		Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Передвижения. Передача мяча различными способами на месте с пассив. сопровождением. Бросок мяча 2 от головы с места. Учебная игра.
81.	Баскетбол		Передвижения. Позиционное нападение. Уч. игра. Правила баскетбола.
82.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы и упр. адаптивной физической культуры.
83.	Баскетбол		Передвижения. Передача мяча различными способами в движении с пассив. сопр. Бросок мяча 2 от головы с места с пас. сопр. Позиционное нападение. Уч. игра. Терминология игры.
84.	Баскетбол		Сочетание приёмов остановок и передвижений. Передача мяча разл. способами в движении с пассив. сопр. Бросок мяча 2 от головы с места с пас. сопр. Позиционное напад.
85.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.
86.	Баскетбол		Сочетание приёмов остановок и передвижений. Бросок одной от плеча с места с пас. сопр. Позиционное напад.
87.	Баскетбол		Ведение с сопротивлением. Бросок от плеча с сопр. Передача мяча в 3-х со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1. Уч. игра.
88.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. ориентированные на развитие систем дыхания и кровообращения.
89.	Баскетбол		Ведение с сопротивлением. Бросок от плеча с сопр в движении. Передача мяча в 3-х со сменой мест. Быстрый прорыв 2х1. Штрафной бросок. Уч. игра.
90.	Баскетбол		Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.
91.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Комплексы упр. ориентированные на коррекцию осанки и телосложения.
92.	Волейбол		Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Стойка, перемещения. Передача сверху в парах и над собой, прием мяча снизу 2 руками. Правила волейбола.
93.	Волейбол		Стойка, перемещения. Передача сверху в парах, над собой, через сетку; прием мяча снизу 2 руками. Нижняя прямая подача. Терминология игры.
94.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодол. иск. и ест. препятствий, передвижение в висячем и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре.
95.	Волейбол		Стойка, перемещения. Передача сверху в парах, над собой, через сетку; прием мяча снизу 2 руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача. Пионербол с эл. волейбола.
96.	Волейбол		Передача сверху в парах ч/з сетку, прием мяча снизу 2 руками ч/з сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упр. правилам волейбола.
97.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодол. иск. и ест. препятствий, передвижение в висячем и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре.
98.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Подача. Прямой нападающий удар. Игра по упр. правилам волейбола.

99.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Поддача. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Уч. игра.
100.	Физкультурно-оздоровительные упражнения		Физические упр. туристической подготовки: преодоление препятствий, передвижение в висе и упоре, лазания и перелезания, передвижение с грузом на плечах по опоре.
101.	Волейбол		Передача сверху в парах через сетку. Прием мяча через сетку. Поддача. Прямой нападающий удар. Тактика свобод. нападения. Игра по упрощ. правилам.
102.	Волейбол		Комбинации: приём, передача, удар. Тактика свобод. нападения. Игра по упрощённым правилам.

8 класс

№ урока	Раздел программы	Дата урока	Тема урока
1.	Знания		Инструктаж по т\б. Техника двигательных действий (физических упражнений), её связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.
2.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Бег по дистанции 30-70 м.
3.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Бег 30м. Метание малого мяча.
4.	Лёгкая атлетика		Низкий старт. Бег 60м. Метание малого мяча. Эстафетный бег. Правила соревнований.
5.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. Прыжки: многоразовые, тройной, с места. Длительный бег 12 м.
6.	Лёгкая атлетика		Метание малого мяча на дальность. Прыжки: многоразовые, тройной, с места. Длительный бег 14 м.
7.	Лёгкая атлетика		Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Бег 1 км.
8.	Лёгкая атлетика		Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Равномерный бег с преодолением препятствий.
9.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Оздоровительная ходьба.
10.	Лёгкая атлетика		Метание мяча на заданное расстояние. Оздоровительный бег.
11.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Игра.
12.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег.
13.	Лёгкая атлетика		Метание в цель. Тесты.
14.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Игры с метанием на точность.
15.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.
16.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока.
17.	Лёгкая атлетика		Игры и эстафеты на скорость, с метанием.
18.	Баскетбол		Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка, передвижения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением и без. Личная защита. Правила баскетбола.
19.	Баскетбол		Ведение с сопротивлением, бросок двумя руками от головы с места, передачи в движении, личная защита, учебная игра.
20.	Баскетбол		Ведение с сопротивлением, бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Комбинации: передача, ловля, ведение, бросок. Личная защита, учебная игра.
21.	Знания		Физические качества и их связь с физической подготовленностью, основы развития и тестирования.
22.	Гимнастика		Инструктаж по т\б на уроках гимнастики. Правила страховки на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо», повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.

23.	Гимнастика		Выполнение команд «Прямо», повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), кувырок назад, стойка на лопатках. Упр. на гибкость и силу.
24.	Гимнастика		Стойка на голове и руках, длинный кувырок (м), кувырок вперед, назад, мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Круговая тренировка.
25.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Комплексные прыжки через скакалку. Круговая тренировка.
26.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Лазание по шесту. Упр. со скакалкой. Комплексные прыжки через скакалку.
27.	Гимнастика		Упр. в висах и упорах. Акробатическая комбинация. Переноска партнёра на спине. Комплексные прыжки через скакалку.
28.	Гимнастика		Акробатические упражнения: равновесие, два кувырка вперед слитно, мост и поворот на колено, кувырок назад, прыжок ноги врозь прогнувшись (д), кувырок вперед, стойка на лопатках силой, сед углом, кувырок назад в упор стоя согнувшись, прыжок с поворотом на 360 (м). Упр. в равновесии на бревне. Упр. в висах и упорах.
29.	Гимнастика		Акробатические комбинации. Упр. в равновесии на бревне. Эстафеты с элементами гимнастики.
30.	Гимнастика		Упр. в равновесии на бревне. Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь (д), согнув ноги (м).
31.	Гимнастика		Упр. в висах. Подтягивания. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь (д), согнув ноги (м).
32.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий.
33.	Знания		Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
34.	Бадминтон		Инструктаж по т\б на занятиях бадминтоном. Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Игра у сетки в парах.
35.	Бадминтон		Стойка. Передвижения. Хват ракетки. Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Тактические действия у сетки. Игра у сетки в парах.
36.	Бадминтон		Упражнения с воланом и ракеткой. Короткая подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Тактические действия у сетки. Игра у сетки в парах.
37.	Бадминтон		Высоко-дальняя подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующий удар «Смэш». Игра у сетки. Правила бадминтона.
38.	Бадминтон		Контроль физической нагрузки и её регулирование.
39.	Бадминтон		Высоко-дальняя подача. Удары открытой и закрытой стороной ракетки. Атакующий удар «Смэш». Игра в парах с соблюдением основных правил.
40.	Бадминтон		Судейство соревнований по бадминтону.
41.	Знания		Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма.
42.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов . Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
43.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов . Дистанция 2.5 км в свободном темпе.
44.	Лыжная подготовка		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Отрезки 400 м. с интенсивностью выше средней.
45.	Лыжная подготовка		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Отрезки 400 м. с интенсивностью выше средней.
46.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Дистанция 3.5 км. в свободном темпе. Торможение и поворот плугом.
47.	Лыжная		Совершенствование одновременного одношажного хода

	подготовка		(стартовый вариант). Дистанция 3.5 км. в свободном темпе. Торможение и поворот плугом.
48.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных и попеременных ходов на дистанции до 4 км. Торможение и поворот плугом.
49.	Лыжная подготовка		Совершенствование одновременных и попеременных ходов на дистанции до 4 км. Торможение и поворот плугом.
50.	Лыжная подготовка		Дистанция 3 км. на результат. Коньковый ход.
51.	Лыжная подготовка		Дистанция 3 км. на результат. Коньковый ход.
52.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». Коньковый ход.
53.	Лыжная подготовка		Игры на лыжах «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». Коньковый ход.
54.	Лыжная подготовка		Коньковый ход. Дистанция до 5 км. в свободном темпе.
55.	Лыжная подготовка		Коньковый ход. Дистанция до 5 км. в свободном темпе.
56.	Баскетбол		Инструктаж по т\б на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Бросок 2-мя от головы с места. Передачи на месте и в движении.
57.	Баскетбол		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Бросок 2-мя от головы с места с сопр. Передачи на месте и в движении с сопр. Личная защита.
58.	Баскетбол		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение с сопротивлением. Бросок 2-мя от головы с места с сопр. Передачи мяча в тройках с сопр. Личная защита. Уч. игра.
59.	Баскетбол		Сочетание приёмов остановок и передвижений. Передача мяча в тройках с сопр. Бросок 1 рукой от плеча с места. Игровые задания 2:2; 3:3; 4:4. Личная защита.
60.	Баскетбол		Сочетание приёмов остановок и передвижений. Ведение с сопр. Бросок 1 от плеча с места с сопр. Передачи в 3-х с сопр. Игровые задания 2:2; 3:3; 4:4.
61.	Баскетбол		Сочетание приёмов ведения, передачи и бросков. Перехват мяча. Штрафной бросок. Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите через заслон. Быстрый прорыв 2х1; 3х2.
62.	Баскетбол		Перехват мяча. Штрафной бросок. Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите через заслон. Быстрый прорыв 2х1; 3х2.
63.	Волейбол		Правила т\б на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тесты.
64.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощенным правилам волейбола.
65.	Волейбол		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разуч. перемещений. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощ. правилам волейбола.
66.	Волейбол		Комбинации из разуч. перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощ. правилам волейбола.
67.	Волейбол		Верхняя передача мяча через сетку. Передачи в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача и приём. Нападающий удар в тройке. Тактика свободного нападения.
68.	Волейбол		Верхняя передача мяча через сетку. Передачи в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача и приём. Нападающий удар в тройке чрез сетку. Тактика позиционного нападения.

9 класс

Дата урока	Раздел Программы	№ Урока	Тема урока
------------	------------------	---------	------------

1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности		Правила соблюдения режимов физической нагрузки, предупреждения травматизма, оказание доврачебной помощи.
2.	Лёгкая атлетика		Инструктаж по т/б. Спринтерский бег, короткие отрезки 70-80 м на скорость.
3.	Лёгкая атлетика		Бег 30 м на рез-тат. Низкий старт, финиширование. Отрезки 70-80м на скорость. Метание малого мяча на дальность.
4.	Лёгкая атлетика		Бег 60 м на рез-тат, метание малого мяча на дальность с укороченного и полного разбега.
5.	Лёгкая атлетика		Метание на дальность с укороченного и полного разбега. Эстафетный бег, бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки с места, многоразовые тройной.
6.	Лёгкая атлетика		Метание на дальность на рез-тат. Прыжки с места, многоразовые, тройной. Бег в равномерном темпе до 15 минут
7.	Лёгкая атлетика		Бег 1000м на рез-тат, прыжки в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры.
8.	Лёгкая атлетика		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Бег 2000м на рез-тат.
9.	Лёгкая атлетика		Оздоровительная ходьба. Метание в цель.
10.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный ходьба. Игры с метание на точность.
11.	Лёгкая атлетика		Оздоровительный бег. Подвижные игры. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
12.	Лёгкая атлетика		Прыжки с места. Варианты челночного бега, метание набивного мяча. (Тест: прыжок в длину с места)
13.	Лёгкая атлетика		Челночный бег на рез-тат, метание набивного мяча из различных исходных положений весом 1-2кг.
14.	Лёгкая атлетика		Бег из различных исходных положений, метание в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в равномерном темпе до 5 минут. (Тест: метание набивного мяча)
15.	Лёгкая атлетика		Метание в вертикальную и горизонтальную цель с заданного расстояния. Бег 6 минут на результат.
16.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Тест: поднимание туловища 30 секунд.
17.	Лёгкая атлетика		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Выполнение прыжков в высоту способом «перешагивание» на оптимальной высоте.
18.	Баскетбол		Правила т/б при занятиях баскетболом. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач ведения и бросков. Бросок 2мя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.
19.	Баскетбол		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач ведения и бросков. Бросок 2мя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.
20.	Баскетбол		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач ведения и бросков. Бросок 2мя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.
21.	Знания		Нормы этического воздействия и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.
22.	Гимнастика		Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Правила техники. ОРУ с повыш. амплитудой. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках.
23.	Гимнастика		ОРУ с повыш. амплитудой. Строевые упр: переход с шага на месте на ходьбу в колонне по одному в колону по 2,4в движении. Акр. упр: мальчики-из упора присев стойка на голове и руках, девочки-равновесие на одной выпад вперёд кувырок вперёд.
24.	Гимнастика		ОРУ с пов. амплитудой. Круговая тренировка. Строевые упражнения. Акробатические упр. Мальчики - из упора присев стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3-х шагов, девочки-равновесие на одной выпад вперёд кувырок вперёд. Комплекс прыжков через скакалку.
25.	Гимнастика		ОРУ с пов. амплитудой. Круговая тренировка. Строевые упражнения. Акроб. упр. Комплекс прыжков через скакалку. Лазание по шесту.
26.	Гимнастика		ОРУ с партнером. Акробатические упр. Комплекс на скакалке. Лазание по шесту.

27.	Гимнастика		Упражнения с гимнастической скамейкой. Акробатические комбинации из ранее пройденных элементов, лазание по шесту, комплекс на скакалке. Подтягивания.
28.	Гимнастика		ОРУ с гимн. палкой. Подтягивание. Опорный прыжок через козла-согнув ноги, д-ноги врозь. Прыжки ч\ скакалку в паре.
29.	Гимнастика		ОРУ с обручем. Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Опорный прыжок.
30.	Гимнастика		ОРУ с гимн. скамейкой. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку в паре. Упр. в равновесии.
31.	Гимнастика		ОРУ со скакалкой. Комбинация прыжков через скакалку в парах. Опорный прыжок.
32.	Гимнастика		Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне »
33.	Знания		Общие представления об оздоровительных системах, воздействующих на формирование культуры тела, движений и систем организма.
34.	Бадминтон		Инструктаж по т\б на уроках бадминтона. Стойка, перемещения, хват ракетки. Правила бадминтона.
35.	Бадминтон		Стойка, перемещения, удар справа закрытой стороной ракетки. Тактические действия у сетки. Правила бадминтона.
36.	Бадминтон		Стойка, перемещения, хват ракетки, Удар слева закрытой стороной ракетки, удар справа закрытой стороной ракетки, учебная игра, правила.
37.	Бадминтон		Удар слева закрытой стороной ракетки, удар справа закрытой стороной ракетки. Атакующий удар «Смэш», учебная игра.
38.	Бадминтон		Упражнения у сетки, укороченная подача, высоко-дальняя подача. Удар слева закрытой стороной ракетки, удар справа закрытой стороной ракетки.
39.	Бадминтон		Атакующий удар «Смэш», тактические действия в парной игре. Учебная игра. Правила бадминтона.
40.	Знания		Правила самонаблюдения за состоянием здоровья, физ. развития, физ. подготовленности.
41.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Совершенствование 2-х шажного и одновременного 1-шагового хода.
42.	Лыжная подготовка		Инструктаж по т\б на уроках лыжной подготовки. Совершенствование 2-х шажного и одновременного 1-шагового хода.
43.	Лыжная подготовка		Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 3-х км в среднем темпе.
44.	Лыжная подготовка		Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 3-х км в среднем темпе.
45.	Лыжная подготовка		Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 4 км переменной интенсивностью.
46.	Лыжная подготовка		Попеременный 4-шажный ход. Дистанция до 4 км переменной интенсивностью.
47.	Лыжная подготовка		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5 км в равномерном темпе.
48.	Лыжная подготовка		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5 км в равномерном темпе.
49.	Лыжная подготовка		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5 км в равномерном темпе.
50.	Лыжная подготовка		Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5 км в равномерном темпе.
51.	Лыжная подготовка		Преодоление контр уклона. Дистанция 3 км на рез-тат.
52.	Лыжная подготовка		Преодоление контр уклона. Дистанция 3 км на рез-тат.
53.	Лыжная подготовка		Игры и эстафеты на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне »
54.	Лыжная подготовка		Игры и эстафеты на лыжах. Совершенствование лыжных ходов. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне »
55.	Знания		Закаливание организма, самомассаж, релаксация.
56.	Баскетбол		Инструктаж по т\б на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3, учебная игра.
57.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной

			бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3, учебная игра.
58.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2,3*3, учебная игра. Правила баскетбола.
59.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4,3*3, учебная игра. Правила баскетбола.
60.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4,3*3, учебная игра. Правила баскетбола.
61.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4,3*3, учебная игра. Правила баскетбола
62.	Баскетбол		Сочетание приемов передвижений и остановок, приёмов передач ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон». учебная игра. Правила баскетбола
63.	Волейбол		Инструктаж по т\б на уроках волейбола. Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача и приём подачи Учебная игра.
64.	Волейбол		Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача и приём подачи Учебная игра.
65.	Волейбол		Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки и приём подачи. Игра в нападении в зоне 3.
66.	Волейбол		Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели в парах. Игра в нападении зона 3, нижняя прямая подача в заданную часть площадки и прием подачи. Игра.
67.	Волейбол		. Перемещение игрока, Нападающий удар при встречных передачах, Передача мяча сверху, стоя спиной к цели в парах. Игра в защите. Нижняя прямая подача. Прием мяча отражённой сеткой
68.	Волейбол		Учебная игра. Игра в нападении в зон 3. Игра в защите.