


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»**

СОГЛАСОВАНО:
методическим советом
МАОУ «СОШ №61» г.Чебоксары
Протокол №7 от «11» июня 2021 г.
Зам. директора по УВР



ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 6 от «18» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 61
«30» июля 2021г.
N 164-У
Гурьева Н.М.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 класс**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного 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.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В результате освоения учебного предмета, курса физическая культура выпускник научиться:

- 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 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.

В результате освоения учебного предмета, курса физическая культура выпускник получит возможность научиться :

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Лыжная подготовка (лыжные гонки): передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.

Плавание. Сухой бассейн. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

1. Тематическое планирование учебного предмета Физическая культура
Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания
5 класс

№ ур ок а	Наименование разделов и тема урока	Кол -во часо в	Ключевые воспитательные задачи
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	Воспитание сознательного отношения к занятиям физическим упражнениям ,дисциплинированности.
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	

	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	Воспитание трудолюбия, коллективизма, интереса к физическим упражнениям.
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	
20	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1	
21	Перестроение из одной шеренги в две-три.	1	

	Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.		
22	Совершенствовать кувырki вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	
23	Проверка техники 2-3 кувырок вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	
24	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	
25	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	
26	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	
27	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	
28	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	
29	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	
30	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	
31	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	
32	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	
33	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	
34	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	Воспитание активности ,интереса к занятиям физической культурой.
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	

36	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	
37	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
38	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
39	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	
40	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
41	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
42	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
43	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
44	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	
45	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
46	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
47	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
48	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	
49	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
50	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	
51	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
52	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	

53	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. Подведение итогов 3 четверти	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	Воспитание самостоятельности, активности, и интереса к занятиям физическими упражнениями.
54	ТБ по спортивным играм. Правила игры.	1	
55	Стойка и передвижение игрока.	1	
56	Приемы и передача мяча.	1	
57	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
58	Техника приема и верхней передачи.	1	
59	Нижняя прямая подача.	1	
60	Подачи мяча.	1	
61	Подачи мяча.	1	
62	Учебная игра.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	Воспитание коллективизма, активности, самостоятельности.
63	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	
64	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	
65	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	
66	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	
67	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	
68	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	
69	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	
70	Медленный бег до 15 мин. Подведение итогов 4 четверти	1	

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

6 класс

№ урока	Наименование разделов и тема урока	Кол-во часов	Ключевые воспитательные задачи.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	

5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма.
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	

	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	
20	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1	
21	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1	
22	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	
23	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	
24	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	
25	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	
26	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	
27	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	
28	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	
29	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	
30	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	
31	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии:	1	

	приставной шаг, повороты.		
32	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	
33	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	
34	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	Воспитание, дисциплинированности трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	
36	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	
37	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
38	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
39	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	
40	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
41	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
42	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
43	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
44	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	

45	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
46	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
47	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
48	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	
49	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
50	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	
51	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
52	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	
53	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	Воспитание, дисциплинированности трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.
54	ТБ по спортивным играм. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	1	
55	Приемы и передачи мяча.	1	
56	Приемы и передачи мяча.	1	
57	Подачи мяча.	1	
58	ОРУ. Подачи мяча.	1	
59	Подача мяча снизу.	1	
60	Подача мяча снизу.	1	
61	Учебная игра.	1	
62	ОРУ. Учебная игра.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	Воспитание, дисциплинированности трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

63	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	
64	Прыжки через скакалку за 1мин.Игра «Перестрелка».	1	
65	Бег 60м со старта с опорой на одну руку.Игра «Перестрелка».	1	
66	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	
67	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	
68	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	
69	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	
70	Медленный бег до 15 мин. Подведение итогов 4 четверти	1	

Поурочно-тематическое планирование
Тематическое планирование 8 класс

№ ур ока	Наименование разделов и тема урока	Ко л- во ча со в	Ключевые воспитательные задачи
	1 четверть(27 часов). Легкая атлетика (14ч.) , Баскетбол(13ч.)	14	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных

			и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	
11	Кроссовая подготовка.	1	
12	Прыжки в длину с места. Кросс.	1	
13	ОФП. Прыжки в длину с места.	1	
14	СБУ. Прыжки в длину с места.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(Баскетбол)	13	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

1	ТБ.Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	
2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
3	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	
4	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	
6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	
7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	
8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	
9	Броски мяча.	1	
10	ОРУ. Броски мяча.	1	
11	Вырывание и выбивание мяча.	1	
12	СБУ. Учебная игра.	1	
13	Учебная игра.	1	
	2 четверть(23ч.).Гимнастика (18ч.).Баскетбол(5ч)	18	Воспитание, дисциплинированности трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов.	1	
2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1	
3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1	
4	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить	1	

	стойку на лопатках перекатом назад.		
5	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	
6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	
7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	
8	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	
9	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	
9	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	
10	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	
11	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	
12	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	
13	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	
14	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	
15	Полоса препятствий.	1	
16	ОФП. Круговая тренировка.	1	
17	ОФП. ОРУ. Круговая тренировка.	1	
18	Круговая тренировка.	1	
	Спортивная игра.		
1	Учебная игра.	1	
2	ОРУ. Учебная игра.	1	
3	Круговая тренировка. Учебная игра.	1	

4	Учебная игра. СБУ.	1	
5	Учебная игра. ОФП.	1	
	3 четверть(30ч).Лыжная подготовка(20ч),Спортивные игры(10ч).	20	Воспитание, дисциплинированности трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	
2	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	
3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	
6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
7	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
8	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
10	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	
11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
12	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
13	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
14	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	

49	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
15	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	
16	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
17	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	
18	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	
19	Прохождение дистанции до 3км.		
20	Катание с горок.		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
1	ТБ. По спортивным играм. Правила игры.	1	
2	Стойка и передвижения игрока.	1	
3	Верхняя и нижняя передача.	1	
4	ОРУ. Верхняя и нижняя передача.	1	
5	Приемы и передачи.	1	
6	Приемы и передачи.	1	
7	Подача мяча.	1	
8	Подача мяча.	1	
9	ОРУ .Учебная игра.	1	
10	Учебная игра.		
	4 четверть(25ч).Легкая атлетика(20ч).Волейбол(5ч)	20	Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.

1	ТБ на уроках л/а. Прыжки в длину с места.	1	
2	Прыжки в длину с места.	1	
3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку.	1	
4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	
5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	
6	Спринтерский бег,эстафетный бег.	1	
7	Спринтерский бег.	1	
8	Метание малого мяча.	1	
9	Метание мяча.	1	
10	Метание мяча. Учебная игра.	1	
11	Кросс. Развитие двигательных качеств.	1	
12	Кроссовая подготовка.	1	
13	Кроссовая подготовка. Бег 500-1000м.	1	
14	Кроссовая подготовка. 1000м.	1	
15	Кроссовая подготовка. Подтягивание.	1	
16	Кроссовая подготовка. Отжимание.	1	
17	Бег максимальной с максимальной скоростью.	1	
18	Техника бега на длинные дистанции.	1	
19	Техника преодоления препятствий.	1	
20	ОРУ. Техника преодоления препятствий.	1	
	Спортивная игра		
1	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1	
2	Нижняя прямая подача.	1	
3	Прием нижней прямой подачи.	1	
4	Прием нижней прямой подачи.	1	
5	Учебная игра.	1	

Поурочно-тематическое планирование
Тематическое планирование 7 класс

№ ур ока	Наименование разделов и тема урока	Кол- во часо в	Ключевые воспитательные задачи.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	

	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	Воспитание самостоятельности, активности, чувства товарищества.
11	ТБ. Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	Воспитание трудолюбия, дисциплированности.
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	
20	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1	
21	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1	
22	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	
23	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	
24	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	

25	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	
26	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	
27	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	
28	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	
29	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	
30	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	
31	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	
32	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	
33	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	
34	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	Воспитание трудолюбия, дисциплированности, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	
36	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	
37	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
38	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
39	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	1	

	Эстафеты с этапом до 120м.		
40	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
41	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
42	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
43	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
44	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	
45	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
46	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
47	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
48	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	
49	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
50	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	
51	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
52	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	
53	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. Подведение итогов 3 четверти	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств,

			характеризующих общественно активную личность.
54	ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры волейбола.	1	
55	Прием и передача мяча.	1	
56	Прием и передача мяча.	1	
57	Подача мяча.	1	
58	Подача мяча.	1	
59	Подача и прием мяча.	1	
60	Подача и прием мяча.	1	
61	ОРУ. Учебная игра.	1	
62	Учебная игра.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	Воспитание смелости и решительности, чувства товарищества и взаимопомощи.
63	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	
64	Прыжки через скакалку за 1мин.Игра «Перестрелка».	1	
65	Бег 60м со старта с опорой на одну руку.Игра «Перестрелка».	1	
66	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	
67	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	
68	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	
69	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	
70	Медленный бег до 15 мин. Подведение итогов 4 четверти	1	

Поурочно-тематическое планирование
Тематическое планирование 9 класс

№ ур ока	Наименование разделов и тема урока	Кол -во час ов	Ключевые воспитательные задачи.
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	Формирование чувства коллективизма ,товарищества,взаимопомощи.
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	

10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8	Формирование чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи в командных играх.
11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1	
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1	
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1	
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1	
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	16	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	
20	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать	1	

	кувырки вперёд.		
21	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1	
22	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	
23	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1	
24	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	
25	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1	
26	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	
27	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1	
28	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	
29	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	
30	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1	
31	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	
32	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	
33	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	
34	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	Оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и

			связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	
36	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	
37	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
38	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
39	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	
40	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
41	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
42	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
43	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
44	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	
45	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
46	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
47	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
48	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	
49	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
50	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти	1	

	дистанцию до 3км.		
51	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
52	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	
53	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. Подведение итогов 3 четверти	1	
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	Воспитание самостоятельности, коллективизма, устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
54	ТБ на занятия по волейболу. Правила игры.	1	
55	Совершенствование техники приема и верхней передачи.	1	
56	Закрепление приема мяча снизу двумя руками на месте.	1	
57	Совершенствование приема и передачи мяча сверху.	1	
58	Закрепление приема мяча снизу двумя руками.	1	
59	Обучение тактике вторых передач.	1	
60	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	1	
61	Прием мяча снизу двумя руками.	1	
62	Нижняя прямая подача.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	Воспитание самостоятельности, трудолюбия, коллективизма.
63	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	
64	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	
65	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	
66	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	
67	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	
68	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	