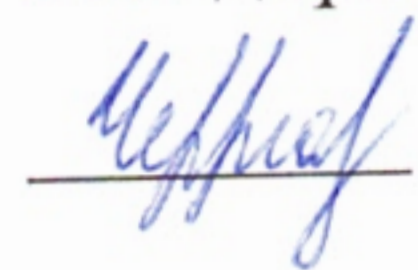


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



/М.В. Червинская

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 6 А,Б,В,Г,Д,Е,Ж,З классов

на 2021/ 2022 учебный год

(приложение № 20 к основной общеобразовательной программе основного общего  
образования)

Учитель

Тарасов Артём Алексеевич

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

**с учётом:**

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы А.А. Зданевич, Издательство: «Просвещение», 2020г..

### ***Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета***

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 2 часа в неделю в объёме 70 часов в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>Обязательная часть</b>							
Физическая культура	Физическая культура	2/70	2/70	2/70	2/70	2/70	350
Итого		2/70	2/70	2/70	2/70	2/70	350

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СТШ.

### **Результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих

упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p><b>Знать/понимать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

## *Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса*

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

### *Содержание учебного предмета*

**Легкая атлетика** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

**Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

*Тематический план курса*

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 70		
6 класс		
1	Легкая атлетика	19

2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 70		
7 класс		
1	Легкая атлетика	15
2	Баскетбол	12
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	10
5	Волейбол	11
6	Легкая атлетика	12
Итого: 70		
8 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 70		
9 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 70		

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа: «Физическая культура 5-7 классы» (М.Я. Виленский, И.М. Туревский: Просвещение, 2017г.); «Физическая культура 8-9 классы» (В. И. Лях,.: Просвещение, 2020г.);
--	---



	<p>«Физическая культура 5-7 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);</p> <p>«Физическая культура 8-9 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);</p>
Учебник, учебное пособие	<p>- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк., 2011</p> <p>- Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ, 2009-60с</p> <p>- Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия» 2009.</p>
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.</li> <li>2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.</li> <li>3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.</li> <li>4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.</li> <li>5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.</li> <li>6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.</li> <li>7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</li> <li>8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.</li> <li>9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</li> <li>10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</li> <li>11. Журнал «Физическая культура в школе».</li> </ol>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></li> <li>2. Сайты:   <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>  <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a> </li> </ol>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

### КАЛЕНДАРНО ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Основное содержание занятия
	по плану	фактически		
1.			Вводный инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.
2.			Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости
3.			Метание малого мяча	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
4.			Виды ходьбы	Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.
5.			Высокий старт 60 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
6.			Низкий старт 30 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники низкого до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
7.			Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.

8.			Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.
9.			Прыжок в длину с места.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.
10.			Метание малого мяча в цель	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча в цель. Прием контрольных нормативов.
11.			Равномерный бег 1 км.	Равномерный бег 1 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
12.			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
13.			Стойка и передвижения	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Развитие координационных качеств.
14.			Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах
15.			Ведение мяча на месте и в движении	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах
16.			Ведение мяча с изменением скорости	Развитие координации. Передвижение игрока в баскетболе, стритболе в высокой, низкой, средней стойке.
17.			Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной

				рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
18-			Ловля и передача мяча	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
19.			Передача мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
20.			Передача мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
21.			Остановка двумя шагами и прыжком	Передача и ловля мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Развитие координационных качеств.
22.			Бросок мяча в кольцо	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Стрит бол. Терминология баскетбола.
23.			Бросок мяча в кольцо	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо на точность. Игра в мини-баскетбол. Стрит бол. Терминология баскетбола.
24.			Бросок мяча в движении	Бросок мяча одной, двумя руками в кольцо в движении. Игра в мини-баскетбол. Стрит бол. Терминология баскетбола.
25.			Игра по упрощенным правилам	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.
26.			Игра по упрощенным правилам	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.

27.			Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе.
28.			Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
29.			Кувырок вперед и назад	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
30.			Стойка на лопатках	Закрепление кувырка вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Наклон туловища из положения стоя.
31.			Поднимание туловища из положения лежа	ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. Развитие координационных способностей
32.			Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
33.			Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ в движении, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Подъем туловища – на результат.
34.			Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
35.			Упражнения для развития гибкости	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через

				голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
36.			Подтягивание в висе (мальчики), подтягивания в висе лежа (девочки)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Прием норм ГТО.
37.			Прыжки со скакалкой	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ со скакалкой на месте. Прыжки на скакалке.
38.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.
39.			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
40.			Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие выносливости.
41.			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
42.			Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
43.			Повороты способом «переступанием»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
44.			Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.

45.			Подъем способом «елочка»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъема елочкой.
46.			Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
47.			Соревнования на дистанцию 1-2 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
48.			Правила ТБ при игре в волейбол. Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
49.			Нижняя прямая подача	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение стойки, расположения кистей и пальцев рук. Изучение техники выполнения нижней прямой подачи.
50.			Прием мяча и верхняя подача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
51.			Прием мяча и верхняя подача мяча	ОРУ с волейбольным мячом на месте. Изучение с техникой передачи мяча партнеру. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Ознакомление с техникой передачи мяча для атакующего удара.
52.			Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
53.			Прием мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;

54.			Передача мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
55.			Передача мяча	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;
56.			Тактика игры	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
57.			Игра по упрощенным правилам	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Игра по упрощенным правилам.
58.			Игра по упрощенным правилам	ОРУ. СУ. Повторение нижней прямой подачи. Изучение нижнего и верхнего приема мяча после подачи. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Игра по упрощенным правилам.
59.			Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные беговые упражнения. Изучение техники прыжка в длину с места. Прыжок на результат.
60.			Развитие силовых и координационных способностей	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
61.			Развитие силовых и координационных способностей	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
62.			Высокий старт 30 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Изучение техники высокого старта до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств
63.			Высокий старт 60 м.	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие



				скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
64.			Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции	Специально беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
65.			Метание малого мяча в цель	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча в цель. Прием контрольных нормативов.
66.			Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
67.			Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Метание малого мяча на дальность. Прием контрольных нормативов.
68.			Равномерный бег 4 мин.	Равномерный бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
69.			Равномерный бег 6 мин.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости
70.			Равномерный бег 1 км.	Равномерный бег 1 км. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Развитие выносливости