

Частное общеобразовательное учреждение
Православная школа имени св. прав. Иоанна Кронштадтского

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Частного общеобразовательного
учреждения Православной школы
имени св. прав. Иоанна
Кронштадтского
Рябчиковой С.Б.

Приказ № 65-02
от «30» августа 2022 г.

Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура
для 5-9 класса
срок освоения – 5 лет
составитель – Денежкин Г.Н.
учитель физической культуры

2022 год

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

В соответствии с Рабочей программой воспитания ЧОУ Православная школа им. Св. прав. Иоанна Кронштадтского реализует воспитательный потенциал урока.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, дискуссий;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, беседы на темы нравственных проблем,
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми через постановку общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат, создание ситуации успеха, соревнований;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха); выполнение заданий различными способами, использование соревнований, адаптированных педагогами под особенности своего предмета;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения, участие в научно-практических конференциях, форумах

II. Содержание предмета «Физическая культура»

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.

Организация и проведение пеших туристских походов. 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.

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.

Проведение банных процедур.

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. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем			Всего часов
1	Знания о физической культуре			3
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			3
3	Физическое совершенствование		96	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1	
3.2	Лёгкая атлетика		24	
3.3	Спортивные игры:	32	32	
3.3.1	Баскетбол	13		
3.3.2	Волейбол	16		
3.3.3	Футбол	3		
3.4	Гимнастика		18	
3.5	Льжные гонки		21	
	Всего часов			102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ раздела	Тема урока	Дата
1	2	Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.	
2	3.2	История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт.	
3	3.2	Беговые упражнения. Высокий старт. Самоконтроль за измерением частоты сердечных сокращений.	
4	3.2	Беговые упражнения. Высокий старт. Линейная эстафета.	
5	3.2	Соревнования в беге на 60 м с высокого старта.	
6	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	
7	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
8	3.2	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000м.	
9	3.2	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	
10	3.2	Бросок и ловля набивного мяча. Подвижная игра «Передал, садись».	
11	3.2	Бросок и ловля набивного мяча. Упражнения на развитие точности и координации движений.	
12	3.2	Метания малого мяча в вертикальную неподвижную цель.	
13	3.2	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	
14	3.2	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров».	
15	3.2	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту.	
16	3.3.2	Волейбол. Правила безопасности. Стойка игрока.	
17	3.3.2	Волейбол. Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	

18	3.3.2	Волейбол. Передача мяча двумя руками над головой. Эстафета с элементами волейбола.	
19	3.3.2	Передача мяча двумя руками над головой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
20	3.3.2	Передача мяча двумя руками над головой. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	
21	3.3.2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты	
22	3.3.1	История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Стойка игрока.	
23	3.3.1	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	
24	3.3.1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	
25	3.3.1	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений.	
26	3.3.1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	
27	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка.	
28	2	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	
29	3.1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	
30	3.4	История гимнастики. Виды гимнастики. Правила безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
31	3.4	Организующие команды и приемы. Висы.	
32	3.4	Организующие команды и приемы. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы .	
33	3.4	Организующие команды и приемы. Висы. Упражнения на развитие силовых способностей.	
34	3.4	Акробатические упражнения. Перекаты.	
35	3.4	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	
36	3.4	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	
37	3.4	Акробатические упражнения. Стойка на голове согнув ноги.	
38	3.4	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	
39	3.4	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	
40	3.4	Опорный прыжок. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	
41	3.4	Опорный прыжок. Упражнения на развитие силовых способностей.	
42	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	
43	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	
44	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).	
45	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по канату.	
46	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях. Лазание по канату.	
47	3.4	Ритмическая гимнастика.	
48	1	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.	

49	1	Олимпийские игры древности	
50	3.5	История лыжного спорта. Правила безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях.	
51	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
52	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
53	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
54	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
55	3.5	Передвижение на лыжах с чередованием ходов. Лыжная эстафета	
56	3.5	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	
57	3.5	Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой.	
58	3.5	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты.	
59	3.5	Повороты на лыжах. Поворот переступанием.	
60	3.5	Подъемы на лыжах. Подъем лесенкой.	
61	3.5	Подъемы на лыжах. Подъем полуелочкой.	
62	3.5	Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке.	
63	3.5	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке.	
64	3.5	Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Преодоление «ворот».	
65	3.5	Торможение на лыжах «плугом».	
66	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием в движении.	
67	3.5	Передвижение на лыжах. Лыжные гонки (2км).	
68	3.5	Передвижение на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	
69	3.5	Передвижение на лыжах. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1км.	
70	3.5	Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты.	
71	3.3.1	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	
72	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости.	
73	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	
74	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	
75	3.3.1	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	
76	3.3.1	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	
77	3.3.1	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.	
78	3.3.1	Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	
79	2	Самонаблюдение и самоконтроль.	
80	3.3.2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные эстафеты с передачами мяча.	
81	3.3.2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи.	
82	3.3.2	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Комбинации из освоенных элементов.	
83	3.3.2	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	
84	3.3.2	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам	

		мини-волейбола.	
85	3.3.2	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
86	3.3.2	Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (3:3) и на укороченной площадке.	
87	3.3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
88	3.3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
89	3.3.2	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
90	3.2	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Старты из разных положений.	
91	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
92	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
93	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
94	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
95	3.2	Кроссовый бег. Соревнования.	
96	3.2	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	
97	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
98	3.2	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину.	
99	3.2	Метание малого мяча на дальность.	
100	3.3.3	Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча.	
101	3.3.3	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	
102	3.3.3	Контроль техники выполнения ведения и остановки мяча.	

6 класс Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем			Всего часов
1	Знания о физической культуре			5
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			2
3	Физическое совершенствование		95	95
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1	
3.2	Лёгкая атлетика		23	
3.3	Спортивные игры:	32	32	
3.3.1	Баскетбол	13		
3.3.2	Волейбол	16		
3.3.3	Футбол	3		
3.4	Гимнастика		18	
3.5	Льжные гонки		21	
	Всего часов			102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ раздела	Тема урока	Дата
1	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
2	3.2	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	
3	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон	
4	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью.	
5	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	
6	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м.	
7	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	
8	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	
9	3.2	Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону	
10	3.2	Прикладно-ориентированная подготовка. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	
11	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
12	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
13	3.2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Оценка выполнения прыжка в высоту	
14	3.3.2	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
15	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	
16	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	
17	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	
18	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	
19	3.3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижные игры «Мяч над головой», « Не урони мяч».	
20	3.3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
21	3.3.2	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
22	3.3.2	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
23	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
24	1	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	
25	2	Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.	
26	3.4	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости.	

		Требования к технике безопасности.	
27	3.4	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	
28	3.4	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	
29	3.4	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	
30	3.4	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	
31	3.4	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	
32	3.4	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	
33	3.4	Гимнастика. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь.	
34	3.4	Акробатика. Лазанье. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	
35	3.4	Акробатика. Лазанье по канату в три приема.	
36	3.4	Акробатика. Лазанье. Комбинация из разученных приемов.	
37	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
38	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
39	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
40	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
41	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
42	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
43	3.4	Ритмическая гимнастика.	

44	3.3.1	Баскетбол. Правила игры.	
45	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
46	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
47	3.3.1	Баскетбол. Остановка двумя шагами.	
48	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
49	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	
50	3.1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	
51	3.5	Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах.	
52	3.5	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг.	
53	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
54	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
55	3.5	Передвижение на лыжах изученными способами. Лыжная эстафета	
56	3.5	Передвижение на лыжах изученными способами. Лыжная эстафета	
57	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход основной вариант.	
58	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход скоростной вариант.	

59	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Эстафеты со сменой хода.	
60	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Переход с одного хода на другой.	
61	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов.	
62	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
63	3.5	Передвижение на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»	
64	3.5	Передвижение на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	
65	3.5	Передвижение на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке.	
66	3.5	Передвижение на лыжах. Торможение «плугом» и «упором».	
67	3.5	Передвижение на лыжах. Торможение «плугом» и «упором».	
68	3.5	Передвижение на лыжах. Торможение «плугом» и «упором».	
69	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты. Поворот «упором».	
70	3.5	Передвижение на лыжах. Преодоление препятствий.	
71	3.5	Передвижение на лыжах. Игры на склоне.	
72	1	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.	
73	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
74	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
75	3.3.1	Баскетбол. Передача мяча.	
76	3.3.1	Баскетбол. Передача мяча.	
77	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча	
78	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча	
79	3.3.1	Баскетбол. Позиционное нападение	
80	3.3.1	Баскетбол. Позиционное нападение	
81	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача.	
82	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача.	
83	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача.	
84	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
85	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
86	3.3.2	Волейбол. Тактика игры в защите.	
87	2	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости.	
88	3.2	Лёгкая атлетика. Техника бега на средние дистанции.	
89	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
90	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
91	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
92	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег 1200 м. Учет времени.	
93	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	

94	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Оценка дальности прыжка.	
95	3.2	Метание малого мяча. Упражнения на развитие силовых способностей.	
96	3.2	Метание малого мяча на дальность, в коридор 5-6 м.	
97	3.2	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.	
98	3.2	Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	
99	3.3.3	Футбол. Удары по мячу.	
100	3.3.3	Футбол. Остановка катящегося мяча.	
101	3.3.3	Футбол. Ведение мяча.	
102	1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	

7 класс Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем			Всего часов
1	Знания о физической культуре			4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			1
3	Физическое совершенствование		97	97
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		2	
3.2	Лёгкая атлетика		24	
3.3	Спортивные игры:	32	32	
3.3.1	Баскетбол	13		
3.3.2	Волейбол	16		
3.3.3	Футбол	3		
3.4	Гимнастика		18	
3.5	Льжные гонки		21	
	Всего часов			102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ раздела	Тема урока	Дата
1	1	Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.	
2	3.2	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Высокий старт.	
3	3.2	Беговые упражнения. Низкий старт.	
4	3.2	Беговые упражнения. Низкий старт.	
5	3.2	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 60 м.	
6	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	
7	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	
8	3.2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соревнования в беге	

		на 1000м.	
9	3.2	Беговые упражнения. Челночный бег.	
10	3.2	Беговые упражнения. Челночный бег.	
11	3.2	Беговые упражнения. Челночный бег.	
12	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
13	3.2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Оценка выполнения прыжка в высоту	
14	3..2	Соревнования по прыжкам высоту.	
15	3.3.2	Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Перемещения с изменением направления.	
16	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах)	
17	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
18	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	
19	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	
20	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	
21	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	
22	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	
23	3.3.2	Волейбол. Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	
24	3.3.2	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
25	3.3.2	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
26	1	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	
27	1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	
28	3.4	Гимнастика. Строевые упражнения.	
29	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
30	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
31	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
32	3.4	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	
33	3.4	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	
34	3.4	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	
35	3.4	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д).	
36	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
37	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
38	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
39	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической	

		перекладине.	
40	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
41	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
42	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
43	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
44	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
45	3.4	Ритмическая гимнастика.	
46	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
47	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
48	3.3.2	Волейбол. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
49	2	Организация досуга средствами физической культуры.	
50	3.5	Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах. Эстафеты.	
51	3.5	Передвижение на лыжах.	
52	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
53	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
54	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	
55	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
56	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
57	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
58	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	
59	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	
60	3.5	Повороты на лыжах плугом и упором.	
61	3.5	Повороты на лыжах плугом и упором.	
62	3.5	Повороты на лыжах плугом и упором.	
63	3.5	Спуски на лыжах.	
64	3.5	Спуски на лыжах в различных стойках.	
65	3.5	Спуски на лыжах в различных стойках.	
66	3.5	Преодоление подъёмов на лыжах.	
67	3.5	Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.	
68	3.5	Передвижение на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций.	
69	3.5	Соревнования на дистанции 2 км.	
70	3.5	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне.	
71	3.1	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	
72	3.3.1	Баскетбол. Передвижения игрока.	
73	3.3.1	Баскетбол. Повороты с мячом.	
74	3.3.1	Баскетбол. Повороты с мячом.	

75	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
76	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
77	3.3.1	Баскетбол. Передача мяча.	
78	3.3.1	Баскетбол. Передача мяча.	
79	3.3.1	Баскетбол. Передача мяча.	
80	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
81	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
82	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
83	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча.	
84	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча.	
85	1	Здоровье и здоровый образ жизни.	
86	3.1	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	
87	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
88	3.3.2	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
89	3.2	Лёгкая атлетика.	
90	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
91	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
92	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
93	3.2	Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.	
94	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
95	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
96	3.2	Прыжковые упражнения. Многоскоки (тройной прыжок).	
97	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
98	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
99	3.2	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	
100	3.3.3	Футбол. Остановка катящегося мяча.	
101	3.3.3	Футбол. Удар по катящемуся мячу.	
102	3.3.3	Футбол. Тактика игры.	

8 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем			Всего часов
1	Знания о физической культуре			3
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			3
3	Физическое совершенствование		96	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1	
3.2	Лёгкая атлетика		24	

3.3	Спортивные игры:	32	32	
3.3.1	Баскетбол	13		
3.3.2	Волейбол	16		
3.3.3	Футбол	3		
3.4	Гимнастика		18	
3.5	Льжжные гонки		21	
	Всего часов			102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ раздела	Тема урока	Дата
1	1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма.	
2	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт.	
3	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	
4	3.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	
5	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	
6	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника приема и передачи эстафетной палочки.	
7	3.2	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	
8	3.2	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	
9	3.2	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	
10	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание».	
11	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание».	
12	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Соревнования по прыжкам в высоту.	
13	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча в парах.	
14	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча в парах.	
15	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	
16	3.3.2	Волейбол. Передача мяча двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	
17	3.3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	
18	3.3.2	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи.	
19	3.3.2	Волейбол. Приём нижней прямой подачи.	
20	3.3.2	Волейбол. Приём нижней прямой подачи.	
21	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача.	
22	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача.	
23	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
24	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
25	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	

26	3.3.2	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	
27	3.3.2	Волейбол. Страховка при блокировании.	
28	3.3.2	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	
29	3.4	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	
30	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
31	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
32	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
33	3.4	Опорный прыжок.	
34	3.4	Опорный прыжок.	
35	3.4	Опорный прыжок.	
36	3.4	Опорный прыжок.	
37	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
38	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
39	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
40	3.4	Акробатика. Лазанье по канату.	
41	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
42	3.4	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	
43	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
44	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
45	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
46	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
47	2	Планирование занятий физической культурой.	
48	2	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
49	3.5	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности.	
50	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
51	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
52	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	
53	3.5	Передвижение на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	
54	3.5	Передвижение на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	
55	3.5	Передвижение на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	
56	3.5	Передвижение на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	
57	3.5	Передвижение на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	
58	3.5	Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	
59	3.5	Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	
60	3.5	Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	
61	3.5	Передвижение на лыжах. Подъемы.	
62	3.5	Передвижение на лыжах. Подъемы.	

63	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты.	
64	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты.	
65	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты.	
66	3.5	Передвижение на лыжах. Спуски.	
67	3.5	Передвижение на лыжах. Спуски.	
68	3.5	Передвижение на лыжах. Соревнования.	
69	3.5	Передвижение на лыжах. Эстафеты.	
70	3.3.1	Баскетбол. Передвижения игрока.	
71	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
72	3.3.1	Баскетбол. Ведение мяча.	
73	3.3.1	Баскетбол. Накрывание мяча.	
74	3.3.1	Баскетбол. Накрывание мяча.	
75	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча.	
76	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча.	
77	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
78	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	
79	3.3.1	Баскетбол. Штрафной бросок.	
80	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	
81	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	
82	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	
83	1	Адаптивная физическая культура	
84	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	
85	3.2	Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	
86	3.2	Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	
87	3.2	Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	
88	3.2	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	
89	3.2	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	
90	3.2	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	
91	3.2	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	
92	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
93	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	
94	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Соревнования по прыжкам в длину.	
95	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись».	
96	3.2	Метание малого мяча.	
97	3.2	Метание малого мяча.	
98	3.3.3	Футбол. Удары по мячу.	

99	3.3.3	Футбол. Вбрасывание мяча.	
100	3.3.3	Футбол. Нападение, защита.	
101	3.1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	
102	2	Организация досуга средствами физической культуры.	

9 класс Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем			Всего часов
1	Знания о физической культуре			3
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности			3
3	Физическое совершенствование		96	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1	
3.2	Лёгкая атлетика		24	
3.3	Спортивные игры:	32	32	
3.3.1	Баскетбол	13		
3.3.2	Волейбол	16		
3.3.3	Футбол	3		
3.4	Гимнастика		18	
3.5	Лыжные гонки		21	
	Всего часов			102

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ раздела	Тема урока	Дата
1	3.1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	
2	3.2	Беговые упражнения. Низкий старт.	
3	3.2	Беговые упражнения. Низкий старт.	
4	3.2	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование.	
5	3.2	Соревнования в беге на 100 м.	
6	3.2	Беговые упражнения. Длительный бег.	
7	3.2	Беговые упражнения. Равномерный бег.	
8	3.2	Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000м.	
9	3.2	Беговые упражнения. Челночный бег.	
10	3.2	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений.	
11	3.2	Беговые упражнения. Круговая тренировка.	
12	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	
13	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной».	
14	3.2	Прыжковые упражнения. Соревнования.	

15	3.3.2	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	
16	3.3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	
17	3.3.2	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	
18	3.3.2	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	
19	3.3.2	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
20	3.3.2	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	
21	3.3.2	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	
22	3.3.2	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине.	
23	3.3.2	Волейбол. Верхняя прямая подача	
24	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
25	3.3.2	Волейбол. Прямой нападающий удар.	
26	3.3.2	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	
27	3.3.2	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	
28	3.3.2	Волейбол. Групповое блокирование.	
29	3.3.2	Волейбол. Групповое блокирование.	
30	3.3.2	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании.	
31	3.4	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	
32	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
33	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
34	3.4	Висы. Строевые упражнения.	
35	3.4	Опорный прыжок.	
36	3.4	Опорный прыжок.	
37	3.4	Опорный прыжок.	
38	3.4	Опорный прыжок.	
39	3.4	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма.	
40	3.4	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма.	
41	3.4	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма.	
42	3.4	Акробатика. Лазанье по канату в два приёма.	
43	3.4	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	
44	3.4	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м).	
45	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
46	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
47	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
48	3.4	Упражнения на гимнастических брусьях.	
49	3.5	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	
50	3.5	Передвижение на лыжах. Первая помощь при обморожениях и	

		травмах.	
51	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Выдающиеся лыжники современности.	
52	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
53	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	
54	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной вариант).	
55	3.5	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	
56	3.5	Передвижение на лыжах. Попеременный четырехшажный ход.	
57	3.5	Передвижение на лыжах. Переход с одного хода на другой.	
58	3.5	Передвижение на лыжах. Коньковый ход.	
59	3.5	Передвижение на лыжах. Торможения.	
60	3.5	Передвижение на лыжах. Торможения.	
61	3.5	Передвижение на лыжах. Торможения.	
62	3.5	Передвижение на лыжах. Эстафеты.	
63	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты на склоне.	
64	3.5	Передвижение на лыжах. Повороты на склоне.	
65	3.5	Передвижение на лыжах. Спуски и подъемы.	
66	3.5	Передвижение на лыжах. Спуски и подъемы.	
67	3.5	Передвижение на лыжах. Горнолыжная эстафета.	
68	3.5	Передвижение на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км. Правила соревнований по лыжному спорту.	
69	3.5	Передвижение на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению.	
70	2	Выбор упражнений и составление комплексов для индивидуальных занятий.	
71	1	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	
72	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.	
73	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок.	
74	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	
75	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	
76	3.3.1	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча.	
77	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
78	3.3.1	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	
79	3.3.1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	
80	3.3.1	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	
81	3.3.1	Баскетбол. Перехват мяча.	
82	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействия игроков.	
83	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействия игроков.	
84	3.3.1	Баскетбол. Взаимодействия игроков.	
85	2	Планирование занятий по развитию гибкости.	
86	2	Планирование занятий по развитию ловкости.	

87	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
88	1	Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.	
89	3.2	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
90	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
91	3.2	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	
92	3.2	Метание малого мяча.	
93	3.2	Метание малого мяча.	
94	3.2	Метание малого мяча.	
95	3.2	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	
96	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
97	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
98	3.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	
99	3.2	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	
100	3.3.3	Футбол. Игра по правилам.	
101	3.3.3	Футбол. Игра по правилам.	
102	3.3.3	Футбол. Игра по правилам.	