

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МИШЕЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»
УСОЛЬСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей _____

Руководитель _____/Томилина Е.А./
Протокол №4 от 10.06.21г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____/Леонтьева О.А./
«05» августа _____ 21г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____/Вишнякова Г.Д./
Приказ №116 от 10.08.21г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 5-9-х классов

Разработана: Малыгиным В.А.,
учителем физической культуры
высшей квалификационной категории,
Котовым В.И., учителем первой
квалификационной категории,
Томилиной Е.А., учителем физической
культуры первой квалификационной
категории.

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В сфере личностных результатов:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

В сфере метапредметных результатов:

Регулятивные УУД

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;

Познавательные УУД

- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Коммуникативные УУД

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

В сфере предметных результатов

выпускники научатся:

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе от 10 мин до 20 мин (мальчики) и от 9 мин до 15 мин. (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;

- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Выпускники получают возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия). *Физическое развитие человека.*

Физическая подготовка 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. 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).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Знания о физической культуре

5 класс

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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

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).

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.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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 гимнастической скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической стационарной перекладине, шведской стенке (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических стенках.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Кроссовая подготовка

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.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка: развитие выносливости

Тематическое планирование

5 класс
1-четверть 27ч.

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика в сочетании с футболом и лаптой	18
1.	Л/А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые команды.	1
2.	Л/А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3.	Л/А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4.	Л/А. Бег 30м.	1
5.	Л/А. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
6.	Л/А. Преодоление полосы препятствий.	1
7.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячом.	1
9.	Игра: лапта.	1
10.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Развитие выносливости	1
11.	Прыжки через скакалку. Ведение футбольного мяча.	1
12.	Л/А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
13.	Л/А. Прыжки и метание в цель. Бег-400м.	1
14.	Л/А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
15.	Л/А. Кросс 600м. Встречная эстафета. Передача и удар ф/б мяча.	1
16.	Л/А. Бег до 8-ми минут. Игра в футбол.	1
17.	Л/А. Полоса препятствий. Игра в футбол.	1
18.	Кросс 1000 м	1

	Атлет. гимнастика- 3 часа, баскетбол-6 часов.	9
19	АГ. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
20	ББ. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми.	1
21	ББ. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
22	АГ. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1
23	ББ. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
24	ББ. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
25	АГ. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
26	ББ. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
27	ББ. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1

2 четверть 24 часа

	Атлет. гимнастика-4ч. баскетбол- 8ч.	12
28	АГ. Инструктаж по Т.Б. Комплекс силовой выносливости, упр. на перекладине.	1
29	ББ. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
30	ББ. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
31	АГ. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1

32	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
33	Б\Б. Броски мяча в движении	1
34	А\Г. Упр. для развития нижних конечностей.	1
35	Б\Б. Опека игрока в защите.	1
36	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1
37	А\Г. Развитие верхне-плечевого пояса.	1
38,39	Б\Б. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2
	Лыжная подготовка	12
40	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
41	Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1
42,43	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	2
44	Равномерное передвижение до 2000м.	1
45	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
46	Управление лыжами, техника попеременно двухшажный ход..	1
47,48	Одновременно бесшажный ход.	2
49	Кросс 800м.. Игра: «Кто быстрее».	1
50	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	1
51	Контрольное прохождение дистанции -1км.	1

3 четверть-30часов

	Волейбол -20 гимнастика-10	30
52	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
53	В\Б. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук. Игра «Пионербол».	1
54	Г-ка. Инструктаж по Т.Б. Кувырки вперед. Стойка на лопатках с приседа.	1
55,56	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	2
57	Г-ка. Кувырок назад. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты.	1
58,59	В\Б. Обучение прием и передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	2
60	Г-ка. Стойка на голове и руках. Борьба.	1
61	В\Б. Обучение Нижней передачи мяча .	1
62	В\Б. Верхняя передача мяча.	1
63	Г-ка. Стойка на голове и руках. Вольные соединения.	1
64	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
65	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
66	Г-ка. Упр. на гимнастическом бревне. Гимнастический «мост». Вольные соединения. Элементы борьбы.	1
67,68	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	2

69	Г-ка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.	1
70,71	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	2
72	Г-ка. Махи на параллельных брусьях.	1
73,74	В\Б. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	2
75	Г-ка. Соскок с параллельных брусьев.	1
76	В\Б. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
77	В\Б. Варианты подач мяча через сетку.	1
78	Г-ка. Круговая тренировка.	1
79	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
80	В\Б. Сочетание передач мяча.	1
81	Г-ка. Вольные соединения.	1
82	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок с места.	1
83	Челночный бег. 3+10м.	1
84	Метание малого мяча в цель.	1
85	ОФП. Прыжок в высоту.	1
86	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
87	Бег 30 м. Ловля теннисного мяча	1
88	Сдать зачет: прыжок в высоту. Игра «Вышибала»	1
89	Круговая тренировка. Сдать зачет: бега на 30м	1
90	Игра: футбол Кросс 600м. Игра: на внимание.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание малого мяча.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
95	Сдать зачет: бега на 200м. Игра: футбол.	1
96	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
97	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
98	Развитие силовой выносливости: «Отжимание», «Подтягивание на перекладине».	1
99	Кросс 1000м. Остановка и удары мяча в футболе.	1
100	Бег по пересеченной местности. Упр. на перекладине.	1
101	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
102	Передача и ведение ф/б мяча. Игра в футбол.	1
	Итого:	102

6 класс
1-четверть 27ч.

№	Тема	Количество часов
Легкая атлетика в сочетании с футболом и лаптой		18
1.	Л/А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые команды.	1
2.	Л/А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3.	Л/А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4.	Л/А. Бег 30м.	1
5.	Л/А. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
6.	Л/А. Преодоление полосы препятствий.	1
7.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячом.	1
9.	Игра: лапта.	1
10.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Развитие выносливости	1
11.	Прыжки через скакалку. Ведение футбольного мяча.	1
12.	Л/А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
13.	Л/А. Прыжки и метание в цель. Бег-400м.	1
14.	Л/А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
15.	Л/А. Кросс 600м. Встречная эстафета. Передача и удар ф/б мяча.	1
16.	Л/А. Бег до 8-ми минут. Игра в футбол.	1
17.	Л/А. Полоса препятствий. Игра в футбол.	1
18.	Кросс 1000 м	1

Атлет. гимнастика- 3 часа, баскетбол-6 часов.		9
19	А\Г. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
20	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми.	1
21	Б\Б. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
22	А\Г. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1
23	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
24	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
25	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
26	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
27	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1

2 четверть 24 часа

Атлет. гимнастика-4ч. баскетбол- 8ч.		12
28	А\Г. Инструктаж по Т.Б. Комплекс силовой выносливости, упр. на перекладине.	1
29	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
30	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
31	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
32	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1

33	Б\Б. Броски мяча в движении	1
34	А\Г. Упр. для развития нижних конечностей.	1
35	Б\Б. Опека игрока в защите.	1
36	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1
37	А\Г. Развитие верхне-плечевого пояса.	1
38,39	Б\Б. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2
Лыжная подготовка		12
40	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
41	Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1
42,43	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	2
44	Равномерное передвижение до 2000м.	1
45	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
46	Управление лыжами, техника попеременно двухшажный ход..	1
47,48	Одновременно бесшажный ход.	2
49	Кросс 800м.. Игра: «Кто быстрее».	1
50	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	1
51	Контрольное прохождение дистанции -1км.	1

3 четверть-30часов

Волейбол -20 гимнастика-10		30
52	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
53	В\Б. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук. Игра «Пионербол».	1
54	Г-ка. Инструктаж по Т.Б. Кувырки вперед. Стойка на лопатках с приседа.	1
55,56	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	2
57	Г-ка. Кувырок назад. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты.	1
58,59	В\Б. Обучение прием и передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	2
60	Г-ка. Стойка на голове и руках. Борьба.	1
61	В\Б. Обучение Нижней передачи мяча .	1
62	В\Б. Верхняя передача мяча.	1
63	Г-ка. Стойка на голове и руках. Вольные соединения.	1
64	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
65	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
66	Г-ка. Упр. на гимнастическом бревне. Гимнастический «мост». Вольные соединения. Элементы борьбы.	1
67,68	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	2
69	Г-ка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.	1
70,71	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра	2

	«Пионербол».	
72	Г-ка. Махи на параллельных брусьях.	1
73,74	В\Б. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	2
75	Г-ка. Соскок с параллельных брусьев.	1
76	В\Б. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
77	В\Б. Варианты подачи мяча через сетку.	1
78	Г-ка. Круговая тренировка.	1
79	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
80	В\Б. Сочетание передач мяча.	1
81	Г-ка. Вольные соединения.	1
82	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок с места.	1
83	Челночный бег. 3+10м.	1
84	Метание малого мяча в цель.	1
85	ОФП. Прыжок в высоту.	1
86	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
87	Бег 30 м. Ловля теннисного мяча	1
88	Сдать зачет: прыжок в высоту. Игра «Вышибала»	1
89	Круговая тренировка. Сдать зачет: бега на 30м	1
90	Игра: футбол Кросс 600м. Игра: на внимание.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание малого мяча.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
95	Сдать зачет: бега на 200м. Игра: футбол.	1
96	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
97	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
98	Развитие силовой выносливости: «Отжимание», «Подтягивание на перекладине».	1
99	Кросс 1000м. Остановка и удары мяча в футболе.	1
100	Бег по пересеченной местности. Упр. на перекладине.	1
101	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
102	Передача и ведение ф/б мяча. Игра в футбол.	1
	Итого:	102

7 класс
1-четверть 27ч.

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика в сочетании с футболом и лаптой	18
1.	Л/А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые команды.	1
2.	Л/А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3.	Л/А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4.	Л/А. Бег 30м.	1
5.	Л/А. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
6.	Л/А. Преодоление полосы препятствий.	1
7.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячом.	1

9.	Игра: лапта.	1
10.	Л/А. Ловля теннисного мяча. Развитие выносливости	1
11.	Прыжки через скакалку. Ведение футбольного мяча.	1
12.	Л/А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
13.	Л/А. Прыжки и метание в цель. Бег-400м.	1
14.	Л/А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
15.	Л/А. Кросс 600м. Встречная эстафета. Передача и удар ф/б мяча.	1
16.	Л/А. Бег до 8-ми минут. Игра в футбол.	1
17.	Л/А. Полоса препятствий. Игра в футбол.	1
18.	Кросс 1000 м	1

	Атлет. гимнастика- 3 часа, баскетбол-6 часов.	9
19	А\Г. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
20	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми.	1
21	Б\Б. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
22	А\Г. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1
23	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
24	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
25	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
26	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
27	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1

2 четверть 24 часа

	Атлет. гимнастика-4ч. баскетбол- 8ч.	12
28	А\Г. Инструктаж по Т.Б. Комплекс силовой выносливости, упр. на перекладине.	1
29	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
30	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
31	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
32	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
33	Б\Б. Броски мяча в движении	1
34	А\Г. Упр. для развития нижних конечностей.	1
35	Б\Б. Опека игрока в защите.	1
36	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1
37	А\Г. Развитие верхне-плечевого пояса.	1
38,39	Б\Б. Индивидуальные действия в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам.	2
	Лыжная подготовка	12
40	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
41	Передвижение ступающим и приставным шагами, вырабатывать «чувство» лыж и снега.	1

42,43	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	2
44	Равномерное передвижение до 2000м.	1
45	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
46	Управление лыжами, техника попеременно двухшажный ход..	1
47,48	Одновременно бесшажный ход.	2
49	Кросс 800м.. Игра: «Кто быстрее».	1
50	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	1
51	Контрольное прохождение дистанции -1км.	1

3 четверть- 30часов

	Волейбол -20 гимнастика-10	30
52	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
53	В\Б. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук. Игра «Пионербол».	1
54	Г-ка. Инструктаж по Т.Б. Кувырки вперед. Стойка на лопатках с приседа.	1
55,56	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	2
57	Г-ка. Кувырок назад. Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты.	1
58,59	В\Б. Обучение прием и передача мяча сверху. Игра «Пионербол».	2
60	Г-ка. Стойка на голове и руках. Борьба.	1
61	В\Б. Обучение Нижней передачи мяча .	1
62	В\Б. Верхняя передача мяча.	1
63	Г-ка. Стойка на голове и руках. Вольные соединения.	1
64	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
65	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
66	Г-ка. Упр. на гимнастическом бревне. Гимнастический «мост». Вольные соединения. Элементы борьбы.	1
67,68	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	2
69	Г-ка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Гимнастическая полоса препятствий.	1
70,71	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	2
72	Г-ка. Махи на параллельных брусьях.	1
73,74	В\Б. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	2
75	Г-ка. Соскок с параллельных брусьев.	1
76	В\Б. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
77	В\Б. Варианты подач мяча через сетку.	1
78	Г-ка. Круговая тренировка.	1
79	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
80	В\Б. Сочетание передач мяча.	1
81	Г-ка. Вольные соединения.	1
82	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой	1

	атлетике. Прыжок с места.	
83	Челночный бег. 3+10м.	1
84	Метание малого мяча в цель.	1
85	ОФП. Прыжок в высоту.	1
86	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
87	Бег 30 м. Ловля теннисного мяча	1
88	Сдать зачет: прыжок в высоту. Игра «Вышибала»	1
89	Круговая тренировка. Сдать зачет: бега на 30м	1
90	Игра: футбол Кросс 600м. Игра: на внимание.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Метание малого мяча.	1
93	Прыжок в длину с разбега.	1
94	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
95	Сдать зачет: бега на 200м. Игра: футбол.	1
96	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
97	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
98	Развитие силовой выносливости: «Отжимание», «Подтягивание на перекладине».	1
99	Кросс 1000м. Остановка и удары мяча в футболе.	1
100	Бег по пересеченной местности. Упр. на перекладине.	1
101	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
102	Передача и ведение ф/б мяча. Игра в футбол.	1
	Итого:	102

8 класс
1-четверть 18 ч.

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика в сочетании с футболом и лаптой-12 ч	16
1.	Л/А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые команды.	1
2.	Л/А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3.	Л/А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4.	Л/А. Бег 30м. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
5.	Л/А. Метание теннисного мяча. Игра: лапта.	1
6.	Л/А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
7.		1
8.	Л/А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
9.		1
10.	Л/А. Преодоление полосы препятствий.	1
11.		1
12.	Игра в футбол. Кросс 1000 м	1
Атлетическая гимнастика-2ч, баскетбол-2часа		
13.	АГ. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
14.	ББ. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1
15.	ББ. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1

16.	А\Г. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1
2 четверть 16ч.		
	Атлетическая гимнастика-2ч, баскетбол-6 часов	16
17	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
18	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
19	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
20	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Б\Б. Броски мяча в движении	1
22	А\Г. Упр. для развития нижних конечностей.	1
23	Б\Б. Опека игрока в защите.	1
24	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1
Лыжная подготовка-8ч		
25	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
26	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	1
27	Равномерное передвижение до 2000м.	1
28	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
29	Управление лыжами, техника попеременно двухшажный ход.	1
30	Одновременно бесшажный ход.	1
31, 32	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	2
3 четверть-20часов		
	Волейбол - 14 гимнастика- 6 часов	20ч
33	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
34	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	1
35	Г. Кувырок в перед, назад.	1
36	В\Б. Прием и передача мяча с верху. Игра «Пионербол».	1
37	В\Б. Нижняя передача мяча .	1
38	Г. Стойка на лопатках и голове.	1
39	В\Б. Верхняя передача мяча .	1
40	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
41	Г. Стойка на руках, гимнастический «Мост».	1
42	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
43	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	1
44	Г. Длинный кувырок, перекат боком.	1
45	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	1
46	В\Б. Варианты подач мяча через сетку.	1
47	Г. Вольные соединения.	1
48	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
49	В\Б. Сочетание передач мяча.	1
50	Г. Вольные соединения	1

51	В\Б. Верхняя прямая подача, учебная игра.	1
52	В\Б. Контрольная игра.	1
	Легкая атлетика -13ч	
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок с места.	1
54	Челночный бег. 3+10м.	1
55	Метание малого мяча в цель.	1
56	ОФП. Прыжок в высоту.	1
57	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
58	Преодоление полосы препятствий.	1
59	Метание малого мяча.	1
60	Прыжок в длину с разбега.	1
61	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
62	Сдать зачет: бега на 400м. Игра: футбол.	1
63	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
64	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
65	<u>6-ти минутный бег.</u>	1
66	Бег 60 м. Футбол.	1
67	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
68	Игра в футбол.	1
	Итого:	68

9 класс
1-четверть 18 ч.

№	Тема	Количество часов
	Легкая атлетика в сочетании с футболом и лаптой-12 ч	16
1.	Л\А. Организационные мероприятия. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Строевые команды.	1
2.	Л\А. Бег 6 минут. ОРУ. Бег с высокого старта. Бег-30м.	1
3.	Л\А. Прыжок с места. Наклон в перед сидя. ОРУ.	1
4.	Л\А. Бег 30м. Подтягивание. Поднимание туловища за 1-мин.	1
5.	Л\А. Метание теннисного мяча. Игра: лапта.	1
6.	Л\А. Бег 60 м с высокого старта. Ловля и передача малого мяча. Игра: лапта.	1
7.		1
8.	Л\А. Передача эстафетной палочки. Ведение мяча.	1
9.		1
10.	Л\А. Преодоление полосы препятствий.	1
11.	Прыжок в длину с разбега.	1
12.	Игра в футбол. Кросс 1000 м	1
	Атлетическая гимнастика-2ч, баскетбол-2часа	
13.	А\Г. Инструктаж по Т.Б в зале атлетической гимнастики. Комплекс ОРУ с отягощением.	1
14.	Б\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт играми. Стойка баскетболиста и передвижение в стойке. Эстафеты с мячом.	1

15.	Б\Б. Ведение мяча и передача от груди. Броски в кольцо.	1
16.	А\Г. Упр. с гантелями и с собственным весом.	1

2 четверть 16ч.

Атлетическая гимнастика-2ч, баскетбол-6 часов		16
17	А\Г. Развитие силовой выносливости на тренажерах.	1
18	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
19	Б\Б. Остановка мяча шагом. Передача мяча в тройках.	1
20	Б\Б. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Б\Б. Броски мяча в движении	1
22	А\Г. Упр. для развития нижних конечностей.	1
23	Б\Б. Опека игрока в защите.	1
24	Б\Б. Ведение мяча с изменением направления. Индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок.	1

Лыжная подготовка-8ч

25	Инструктаж по Т.Б. Построение на лыжах, ступающий шаг.	1
26	Умение управлять лыжей. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками и без палок.	1
27	Равномерное передвижение до 2000м.	1
28	Передвижение с поворотами, стойке лыжника при спуске.	1
29	Управление лыжами, техника попеременно двухшажный ход..	1
30	Одновременно бесшажный ход.	1
31, 32	Спуск в различных стойках, подъем ступающим шагом. Подъем «Лесенкой» и «Полуелочкой», одновременный бесшажный ход.	2

3 четверть-20часов

Волейбол - 14 гимнастика- 6 часов		20ч
33	В\Б. Инструктаж по Т.Б в спортивном зале при занятии спорт. играми. Стойка волейболиста и перемещение в ней, положение рук.	1
34	В\Б. Прием и передача мяча с низу. Игра «Пионербол».	1
35	Г. Кувырок в перед, назад.	1
36	В\Б. Прием и передача мяча с верху. Игра «Пионербол».	1
37	В\Б. Нижняя передача мяча .	1
38	Г. Стойка на лопатках и голове.	1
39	В\Б. Верхняя передача мяча .	1
40	В\Б. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	1
41	Г. Стойка на руках, гимнастический «Мост».	1
42	В\Б. Варианты подач мяча. Игра «Пионербол».	1
43	В\Б. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с мячом.	1
44	Г. Длинный кувырок, перекаат боком.	1
45	В\Б. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Игра «Пионербол».	1
46	В\Б. Варианты подач мяча через сетку.	1
47	Г. Вольные соединения.	1
48	В\Б. Нижняя прямая подача по зонам.	1
49	В\Б. Сочетание передач мяча.	1

50	Г. Вольные соединения	1
51	В\Б. Верхняя прямая подача, учебная игра.	1
52	В\Б. Контрольная игра.	1
	Легкая атлетика -13ч	
53	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок с места.	1
54	Челночный бег. 3+10м.	1
55	Метание малого мяча в цель.	1
56	ОФП. Прыжок в высоту.	1
57	Сдать зачет: метание мяча в цель.	1
58	Преодоление полосы препятствий.	1
59	Метание малого мяча.	1
60	Прыжок в длину с разбега.	1
61	Передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
62	Сдать зачет: бега на 400м. Игра: футбол.	1
63	Ведение мяча, удар, остановка щечкой.	1
64	Встречная эстафета. Игра «Лапта».	1
65	<u>6-ти минутный бег.</u>	1
66	Бег 60 м. Футбол.	1
67	Сдать зачет: бега на 1000м.	1
68	Игра в футбол.	1
	Итого:	68