




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района
Большечерниговский Самарской области

<p>Проверено</p> <p>Зам. директора по УР</p> <p> С.А. Остроухова</p>	<p>Утверждено</p> <p>Директор школы</p> <p> Т.П. Волкова</p> <p>Протокол педсовета № 13</p> <p>от 18.08.2020</p> <p>Приказ по школе № 40-ур</p> <p>от 18.08.2020</p> 
---	---

Рабочая программа

по физической культуре

5 – 9 классы

(уровень общеобразовательный)

Рабочую программу составил
учитель физической культуры
Сорокин Павел Борисович

пос. Шумовский, 2020

**Аннотация на программу
по физической культуре для 5 – 9 классов**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г, 31.12.2015г), в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253, от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура. 5-9 класс. Рабочие программы.» - М. «Просвещение», 2019 год и реализуется в учебно- методическом комплекте:

1. М.И Виленский, И. М Туревский, Т. Ю Торочкова Физическая культура 5- 7 классы . М.: Просвещение, 2018
2. В. И Лях Физическая культура 8-9 классы. М.: Просвещение, 2018

Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ отводит 510 часов для обязательного изучения физической культуры 5-9 классах по 3 часа в неделю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г, 31.12.2015г), в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253, от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на основе рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура. 5-9 класс. Рабочие программы.» - М. «Просвещение», 2019 год и реализуется в учебно-методическом комплекте:

1. М.И Виленский, И. М Туревский, Т. Ю Торочкова Физическая культура 5-7 классы . М.: Просвещение, 2018
2. В. И Лях Физическая культура 8-9 классы. М.: Просвещение, 2018

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа рассчитана на условия ГБОУ ООШ пос. Шумовский, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Цель курса:

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие

всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- расширение функциональных возможностей организма;
- знания и навыки в области физической культуры;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа

жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе отводится по 3 часа в неделю:

№		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1	Гимнастика	12 час	12 час	12 час	12 час	12 час
2	Легкая атлетика	24 час	24 час	24 час	24 час	24 час
3	Спортивные игры	45 час	45 час	45 час	45 час	45 час
4	Лыжная подготовка	21 час	21 час	21 час	21 час	21 час
итого		102	102	102	102	102

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **9 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений

- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (дев.), до 16 м (мальч.).

Содержание курса

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12	6,3 и > 6,0	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и < 4,9	6,4 и > 6,3	6,3-5,7 6,2-5,5	5,1 и < 5,0

			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (юн)	11	1	4 – 5	6 и >			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 – 6	8			
			14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
		на низкой перекладине (дев)	11				4 и <	10 – 14	19 и >
			12				4	11 – 15	20
			13				5	12 – 15	19
			14				5	13 – 15	17
			15				5	12 – 13	16

Критерии и нормы оценки планируемых результатов

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Тематическое планирование 5 класс

№ п.п.	Наименование раздела
1	<p align="center">Легкая атлетика - 24 часа:</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Росто-весовые показатели. Зрение. Гимнастика для глаз. бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции прыжки в длину и высоту; метание мяча на дальность и в цель.</p>
2	<p align="center">Гимнастика- 12 часов:</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. опорные прыжки; акробатические упражнения; висы и упоры; лазание по канату; упражнения в равновесии.</p>
3	<p align="center">Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -45 часов:</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Зрение. Гимнастика для глаз. верхняя и нижняя передача мяча; подача мяча; прием мяча; нападающий удар; блокирование; ведение мяча и передачи мяча; броски мяча; тактические действия.</p>
4	<p align="center">Лыжная подготовка -21 часа:</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Упражнения по профилактике утомления. попеременный и одновременные ходы; подъемы и спуски; торможение и повороты. прохождение дистанции до 3 км.</p>

№ п.п.	Наименование раздела
1	<p>Легкая атлетика - 24 часов</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>бег на короткие дистанции;</p> <p>бег на длинные дистанции</p> <p>прыжки в длину и высоту;</p> <p>метание мяча на дальность и в цель.</p>
2	<p>Гимнастика- 12 часов</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.</p> <p>опорные прыжки;</p> <p>акробатические упражнения;</p> <p>висы и упоры;</p> <p>лазанье по канату;</p> <p>упражнения в равновесии.</p>
3	<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -45 часов</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Личная гигиена.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>верхняя и нижняя передача мяча;</p> <p>подача мяча;</p> <p>прием мяча;</p> <p>нападающий удар;</p> <p>блокирование;</p> <p>ведение мяча и передачи мяча;</p> <p>броски мяча;</p> <p>тактические действия.</p>
4	<p>Лыжная подготовка -21 часов</p> <p>Режим труда и отдыха.</p> <p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Упражнения по профилактике утомления.</p> <p>попеременный и одновременные ходы;</p> <p>подъемы и спуски;</p> <p>торможение и повороты.</p> <p>прохождение дистанции до 3 км.</p>

Тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	Наименование раздела
1	<p>Легкая атлетика - 24 часа Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Росто-весовые показатели. бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции прыжки в длину и высоту; метание мяча на дальность и в цель.</p>
2	<p>Гимнастика- 12 часов Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. опорные прыжки; акробатические упражнения; висы и упоры; лазанье по канату; упражнения в равновесии.</p>
3	<p>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -45 часов Субъективные и объективные показатели самочувствия Личная гигиена. Режим труда и отдыха. верхняя и нижняя передача мяча; подача мяча; прием мяча; нападающий удар; блокирование; ведение мяча и передачи мяча; броски мяча; тактические действия.</p>
4	<p>Лыжная подготовка -21 часов Основные требования к одежде и обуви во время занятий попеременный и одновременные ходы; подъемы и спуски; торможение и повороты. прохождение дистанции до 4 км.</p>

Тематическое планирование 8 класс

№ п.п.	Наименование раздела
1	Легкая атлетика - 24 часа бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции прыжки в длину и высоту; метание мяча на дальность и в цель.
2	Гимнастика- 12 часов опорные прыжки; акробатические упражнения; висы и упоры; лазанье по канату; упражнения в равновесии.
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол) -45 часов верхняя и нижняя передача мяча; подача мяча; прием мяча; нападающий удар; блокирование; ведение мяча и передачи мяча; броски мяча; тактические действия.
4	Лыжная подготовка -21 часов попеременный и одновременные ходы; подъемы и спуски; торможение и повороты. прохождение дистанции до 5 км.

Тематическое планирование 9 класс

№ п.п.	Наименование раздела
1	Легкая атлетика — 24 часа: бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции прыжки в длину и высоту; метание мяча на дальность и в цель.
2	Гимнастика- 12 часов: опорные прыжки; акробатические упражнения; висы и упоры; лазание по канату; упражнения в равновесии.
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол) - 45 часов: верхняя и нижняя передача мяча; подача мяча; прием мяча; нападающий удар; блокирование; ведение мяча и передачи мяча; броски мяча; тактические действия.
4	Лыжная подготовка -21 часа: попеременный и одновременные ходы; подъемы и спуски; торможение и повороты. прохождение дистанции до 5 км.

Учебно – методическое обеспечение:

В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 8 – 9 классы Москва
«Просвещение» 2018г.

М.И Виленский, И. М Туревский, Т. Ю Торочкова Физическая культура 5- 7 классы
. М.: Просвещение, 2018

Материально-техническая база

Учебно-практическое оборудование	
1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Козел гимнастический
3.	Канат для лазанья
4.	Переключатель гимнастический (пристеночный)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9.	Палка гимнастическая
10.	Скакалка детская
11.	Мат гимнастический
12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли
14.	Обруч пластиковый детский
15.	Планка для прыжков в высоту
16.	Стойка для прыжков в высоту
17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18.	Лента финишная
19.	Рулетка измерительная
20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)
22.	Сетка для переноски и хранения мячей
23.	Аптечка

Календарно - тематическое планирование

5 класс

	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
Легкая атлетика 12 часов					
1	Режим дня. Низкий старт. Челночный бег.	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Олимпийские игры древности Низкий старт. Челночный бег. Бег 250 м.	1			
3	Субъективные и объективные показатели самочувствия Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
4	Личная гигиена. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
5	Зрение. Гимнастика для глаз. Метание мяча. Бег 1000 м. Прыжки в высоту.	1			
6	Бег 60 м. Прыжки в высоту.	1			
7	Бег 60 м. Прыжки в длину.	1			
8	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину	1			
12	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
Баскетбол 12					
13	Возрождение Олимпийских игр Ведение мяча на месте. Броски и ловля мяча	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
14	Ведение мяча на месте. Броски и ловля мяча	1			
15	Ведение мяча в движении. Передачи мяча. Ловля мяча.	1			
16	Ведение мяча в движении. Передачи мяча. Ловля мяча.	1			
17	Субъективные и объективные показатели самочувствия Ведение мяча с изменением отскока. Броски мяча в корзину.	1			

18	Ведение мяча с изменением отскока Броски мяча в корзину.	1			
19	Ведение и броски мяча. Передачи мяча от груди.	1			
20	Ведение и броски мяча. Передачи мяча от груди	1			
21	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1			
22	Ведение мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
23	Передачи мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
24	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
Гимнастика 12 часов					
25	Правильная и неправильная осанка Опорные прыжки. Акробатика.	1		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Зрение. Гимнастика для глаз. Опорные прыжки. Акробатика.	1			
27	Личная гигиена. Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
28	Субъективные и объективные показатели самочувствия Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
29	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
30	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
32	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
33	Висы и упоры. Лазание.	1			
34	Висы и упоры. Лазание.	1			
35	Висы и упоры. Лазание.	1			
36	Висы и упоры. Лазание.	1			
Баскетбол 12 часов					
37	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом.	
38	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1			

39	Личная гигиена. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
40	Ведение мяча. Броски мяча.	1			
41	Ведение мяча. Броски мяча.	1			
42	Ведение мяча. Броски мяча.	1			
43	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1			
44	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1			
45	Ведение и передачи мяча. Броски мяча в корзину.	1			
46	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
47	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
48	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			

Лыжная подготовка 21 час

49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий Попеременные и одновременные ходы.	1		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Зрение. Гимнастика для глаз. Попеременные и одновременные ходы.	1			
51	Личная гигиена. Попеременные и одновременные ходы.	1			
52	Попеременные и одновременные ходы.	1			
53	Субъективные и объективные показатели самочувствия Подъемы, спуски, торможения.	1			
54	Переход с хода на ход.	1			
55	Прохождение дистанции	1			
56	Попеременные и одновременные ходы.	1			
57	Попеременные и одновременные ходы.	1			
58	Попеременные и одновременные ходы.	1			
59	Подъемы, спуски, торможения.	1			
60	Переход с хода на ход.	1			

61	Прохождение дистанции.	1			
62	Попеременные и одновременные ходы.	1			
63	Подъемы, спуски, торможения.	1			
64	Переход с хода на ход.	1			
65	Попеременные и одновременные ходы.	1			
66	Прохождение дистанции.	1			
67	Подъемы, спуски, торможения.	1			
68	Попеременные и одновременные ходы.	1			
69	Попеременные и одновременные ходы.	1			
Волейбол 21 час					
70	Зрение. Гимнастика для глаз. Стойка и перемещения волейболиста.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
71	Стойка и перемещения волейболиста.	1		Стойки игрока.	
72	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Передачи мяча. Поддача мяча.	1		Передача мяча.	
73	Передачи мяча. Поддача мяча.	1		Поддача мяча.	
74	Личная гигиена. Передачи мяча. Поддача мяча.	1		Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий	
75	Поддача мяча. Прием мяча.	1		удар. Тактика.	
76	Поддача мяча. Прием мяча.	1			
77	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
78	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
79	Стойка и перемещения волейболиста.	1			
80	Стойка и перемещения волейболиста.	1			
81	Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
82	Передачи мяча. Поддача мяча.				
83	Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
84	Поддача мяча. Прием мяча.				
85	Поддача и прием мяча.	1			
86	Поддача и прием мяча.	1			
87	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			

88	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
89	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
90	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
Легкая атлетика 12 часов					
91	Личная гигиена. Челночный бег. Прыжки в высоту	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Зрение. Гимнастика для глаз. Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
93	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
94	Субъективные и объективные показатели самочувствия Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
95	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
96	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
97	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
98	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
99	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
100	Бег 60 м. Метание мяча.	1			
101	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
102	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

Календарно - тематическое планирование

6 класс

	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
Легкая атлетика 12 часов					
1	Режим дня. Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча.	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Личная гигиена. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
3	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
4	Зрение. Гимнастика для глаз. Метание мяча. Бег 1000 м	1			
5	Субъективные и объективные показатели самочувствия Бег 1000 м. Прыжки в высоту.	1			
6	Бег 60 м. Прыжки в высоту	1			
7	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
8	Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1			
9	Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину.	1			
12	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
Баскетбол 12					
13	Возрождение Олимпийских игр Ведение мяча на месте. Передачи мяча от груди.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
14	Ведение мяча на месте. Передачи мяча от груди.	1			
15	Ведение мяча. Передачи мяча от плеча.	1			
16	Ведение мяча. Передачи мяча от плеча.	1			
17	Субъективные и объективные показатели самочувствия Передачи мяча. Ловля мяча.	1			
18	Передачи мяча. Ловля мяча.	1			
19	Ведение мяча и броски мяча.				

20	Ведение мяча и броски мяча.	1			
21	Ведение мяча и передачи мяча.	1			
22	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты	1			
23	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика нападения.				
24	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
Гимнастика 12 часов					
25	Правильная и неправильная осанка Опорные прыжки. Акробатика.	1		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Личная гигиена. Опорные прыжки. Акробатика.	1			
27	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
28	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
29	Зрение. Гимнастика для глаз. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
30	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
32	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
33	Висы и упоры. Лазание.	1			
34	Висы и упоры. Лазание.	1			
35	Висы и упоры. Лазание.	1			
36	Висы и упоры. Лазание.	1			
Баскетбол 12 часов					
37	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
38	Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1			
39	Личная гигиена. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1			
40	Зрение. Гимнастика для глаз. Ведение мяча. Броски мяча.	1			
41	Ведение мяча. Броски мяча.	1			

42	Ведение мяча и броски мяча.	1			
43	Ведение мяча и броски мяча.	1			
44	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
45	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
46	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
47	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
48	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
Лыжная подготовка 21 час					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий Попеременные и одновременные ходы.	1		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Попеременные и одновременные ходы.	1			
51	Субъективные и объективные показатели самочувствия Попеременные и одновременные ходы.	1			
52	Попеременные и одновременные ходы.	1			
53	Переход с хода на ход.	1			
54	Прохождение дистанции	1			
55	Подъемы, спуски, торможения.	1			
56	Попеременные и одновременные ходы.	1			
57	Попеременные и одновременные ходы.	1			
58	Попеременные и одновременные ходы.	1			
59	Переход с хода на ход.	1			
60	Прохождение дистанции.	1			
61	Подъемы, спуски, торможения.	1			
62	Попеременные и одновременные ходы.	1			
63	Переход с хода на ход.	1			
64	Прохождение дистанции	1			
65	Подъемы, спуски, торможения.	1			

66	Переход с хода на ход.	1			
67	Прохождение дистанции	1			
68	Попеременные и одновременные ходы.	1			
69	Попеременные и одновременные ходы.	1			
Волейбол 21 час					
70	Стойка и перемещения волейболиста.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Подача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
71	Стойка и перемещения волейболиста.	1			
72	Передачи мяча. Подача мяча.	1			
73	Передачи мяча. Подача мяча.	1			
74	Субъективные и объективные показатели самочувствия Передачи мяча. Подача мяча.	1			
75	Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
76	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
77	Передачи мяча. Нападающий удар..	1			
78	Подача и прием мяча.	1			
79	Личная гигиена. Стойка и перемещения волейболиста.	1			
80	Зрение. Гимнастика для глаз. Стойка и перемещения волейболиста.	1			
81	Передачи мяча. Подача мяча.	1			
82	Передачи мяча. Подача мяча.	1			
83	Передачи мяча. Подача мяча. Прием мяча.	1			
84	Передачи мяча. Подача мяча. Прием мяча.	1			
85	Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
86	Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
87	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			

88	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
89	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
90	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
Легкая атлетика 12 часов					
91	Челночный бег. Прыжки в высоту	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
93	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
94	Субъективные и объективные показатели самочувствия Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
95	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
96	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
97	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
98	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
99	Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
100	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 1000 м.	1			
101	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
102	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

Календарно - тематическое планирование

7 класс

	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
Легкая атлетика 12 часов					
1	Режим дня. Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча.	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Возрождение Олимпийских игр Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
3	Личная гигиена. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 1000 м	1			
4	Метание мяча. Бег 1000 м	1			
5	Бег 1000 м. Прыжки в высоту.	1			
6	Бег 60 м. Прыжки в высоту.	1			
7	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
8	Субъективные и объективные показатели самочувствия Бег 1000 м. Прыжки в высоту..	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину.	1			
12	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
Баскетбол 12					
13	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
14	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину.	1			
15	Зрение. Гимнастика для глаз. Ведение мяча и броски мяча.	1			
16	Личная гигиена. Ведение мяча и броски мяча.	1			
17	Ведение и передачи мяча.	1			
18	Ведение и передачи мяча	1			
19	Передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
20	Передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
21	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
22	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
23	Передачи мяча. Тактика нападения.	1			

24	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты	1			
Гимнастика 12 часов					
25	Правильная и неправильная осанка Опорные прыжки. Акробатика.	1		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Опорные прыжки. Акробатика.	1			
27	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
28	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
29	Субъективные и объективные показатели самочувствия Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
30	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
32	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
33	Висы и упоры. Лазание.	1			
34	Висы и упоры. Лазание.	1			
35	Висы и упоры. Лазание.	1			
36	Висы и упоры. Лазание.	1			
Баскетбол 12 часов					
37	Зрение. Гимнастика для глаз. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
38	Личная гигиена. Ведение мяча. Передача и ловля мяча.	1			
39	Ведение и броски мяча.	1			
40	Ведение и броски мяча.	1			
41	Штрафной бросок.	1			
42	Штрафной бросок.	1			
43	Ведение мяча. Броски мяча с точек.	1			
44	Ведение мяча. Броски мяча с точек.	1			
45	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
46	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
47	Тактика нападения. Тактика защиты.				
48	Тактика нападения. Тактика защиты.				

Лыжная подготовка 21 час					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий Попеременные и одновременные ходы.	1		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Попеременные и одновременные ходы.	1			
51	Попеременные и одновременные ходы.	1			
52	Попеременные и одновременные ходы.	1			
53	Попеременные и одновременные ходы.	1			
54	Переход с хода на ход.	1			
55	Подъемы, спуски, торможения.	1			
56	Субъективные и объективные показатели самочувствия Прохождение дистанции	1			
57	Попеременные и одновременные ходы.	1			
58	Попеременные и одновременные ходы.	1			
59	Попеременные и одновременные ходы.	1			
60	Прохождение дистанции.	1			
61	Подъемы, спуски, торможения.	1			
62	Попеременные и одновременные ходы.	1			
63	Переход с хода на ход.	1			
64	Прохождение дистанции.	1			
65	Подъемы, спуски, торможения.	1			
66	Переход с хода на ход.	1			
67	Прохождение дистанции.	1			
68	Попеременные и одновременные ходы.	1			
69	Попеременные и одновременные ходы.				
Волейбол 21 час					
70	Личная гигиена. Стойка и перемещения волейболиста.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
71	Зрение. Гимнастика для глаз. Передачи мяча. Подача мяча.	1		Стойки игрока.	

72	Передачи мяча. Подача мяча.	1		Передача мяча. Подача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
73	Передачи мяча. Подача мяча.	1			
74	Субъективные и объективные показатели самочувствия Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
75	Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
76	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
77	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
78	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
79	Стойка и перемещения волейболиста.	1			
80	Передачи мяча. Подача и прием мяча.	1			
81	Подача и прием мяча.	1			
82	Подача и прием мяча.				
83	Передачи мяча.	1			
84	Передачи мяча.				
85	Нападающий удар. Блокирование.	1			
86	Нападающий удар. Блокирование.	1			
87	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
88	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
89	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
90	Подача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
Легкая атлетика 12 часов					
91	Челночный бег. Прыжки в высоту	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в	
92	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
93	Зрение. Гимнастика для глаз. Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
94	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1			
95	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Метание мяча.	1			
96	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

97	Метание мяча. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1		высоту. Бег с максимальной скоростью	
98	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
99	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
100	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
101	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
102	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

Календарно - тематическое планирование

8 класс

	Тема урока	Кол-во часов	КЭС		Дата
Легкая атлетика 12 часов					
1	Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Олимпийские игры древности Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
3	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 1000 м	1			
4	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
5	Метание мяча. Бег 1500 м. Прыжки в высоту.	1			
6	Бег 60 м. Прыжки в высоту.	1			
7	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
8	Субъективные и объективные показатели самочувствия Прыжки в высоту. Бег 1500 м.	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
12	Прыжки в длину. Бег 1500 м.	1			
Баскетбол 12					
13	Личная гигиена. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
14	Зрение. Гимнастика для глаз. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1			
15	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1			
16	Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча.	1			
17	Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча.	1			
18	Ведение и передачи мяча Броски мяча в корзину с точек.	1			
19	Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с точек.	1			
20	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			

21	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
22	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
23	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
24	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
Гимнастика 12 часов					
25	Правильная и неправильная осанка Опорные прыжки. Акробатика.	1		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Личная гигиена. Опорные прыжки. Акробатика.	1			
27	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
28	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
29	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
30	Субъективные и объективные показатели самочувствия Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание.	1			
32	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание.	1			
33	Висы и упоры. Лазание.	1			
34	Висы и упоры. Лазание.	1			
35	Висы и упоры. Лазание.	1			
36	Висы и упоры. Лазание.	1			
Баскетбол 12					
37	Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
38	Личная гигиена. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча.	1			
39	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
40	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
41	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
42	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
43	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
44	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			

45	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
46	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
47	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
48	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
Лыжная подготовка 21 час					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий Попеременные и одновременные ходы.	1		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Попеременные и одновременные ходы.	1			
51	Попеременные и одновременные ходы.	1			
52	Субъективные и объективные показатели самочувствия Попеременные и одновременные ходы.	1			
53	Прохождение дистанции.	1			
54	Попеременные и одновременные ходы.	1			
55	Подъемы, спуски, торможения.	1			
56	Переход с хода на ход.	1			
57	Прохождение дистанции	1			
58	Попеременные и одновременные ходы.	1			
59	Попеременные и одновременные ходы.	1			
60	Подъемы, спуски, торможения.	1			
61	Подъемы, спуски, торможения.	1			
62	Переход с хода на ход.	1			
63	Прохождение дистанции	1			
64	Попеременные и одновременные ходы.	1			
65	Попеременные и одновременные ходы.	1			
66	Переход с хода на ход.	1			
67	Подъемы, спуски, торможения.	1			
68	Прохождение дистанции	1			
69	Попеременные и одновременные ходы.	1			

Волейбол 21 час					
70	Стойка и перемещения волейболиста.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Поддача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
71	Личная гигиена. Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
72	Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
73	Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
74	Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
75	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
76	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
77	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
78	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
79	Стойка и перемещения волейболиста.	1			
80	Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
81	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
82	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
83	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
84	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
85	Нападающий удар. Блокирование.	1			
86	Нападающий удар. Блокирование.	1			
87	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование	1			
88	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование	1			
89	Поддача и прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
90	Поддача и прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
Легкая атлетика 12 часов					
91	Челночный бег. Прыжки в высоту	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие	
92	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
93	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1			

94	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1		дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
95	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
96	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
97	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
98	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
99	Прыжки в длину. Бег 1000 м	1			
100	Бег 60 м. Метание мяча.	1			
101	Метание мяча. Бег 2000 м.	1			
102	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

Календарно - тематическое планирование

9 класс

	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
Легкая атлетика 12 часов					
1	Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Зрение. Гимнастика для глаз. Низкий старт. Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
3	Олимпийские игры древности Бег 60 м. Метание мяча. Бег 1000 м	1			
4	Бег 60 м. Метание мяча. Бег 500 м	1			
5	Метание мяча. Бег 1500 м. Прыжки в высоту.	1			
6	Бег 60 м. Прыжки в высоту.	1			
7	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1			
8	Прыжки в высоту. Бег 1500 м.	1			
9	Бег 60 м. Прыжки в длину	1			
10	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
11	Бег 60 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1			
12	Субъективные и объективные показатели самочувствия Прыжки в длину. Бег 1500 м.	1			
Баскетбол 12					
13	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
14	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1			
15	Личная гигиена. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину.	1			
16	Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча.	1			
17	Ведение мяча. Броски мяча. Передачи мяча.	1			
18	Ведение и передачи мяча Броски мяча в корзину с точек.	1			
19	Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с точек.	1			
20	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
21	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
22	Передачи мяча. Перехват мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
23	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			

24	Броски мяча. Тактика защиты и нападения.	1			
Гимнастика 12 часов					
25	Правильная и неправильная осанка Опорные прыжки. Акробатика.	1		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Опорные прыжки. Акробатика.	1			
27	Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
28	Субъективные и объективные показатели самочувствия Опорные прыжки. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1			
29	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
30	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1			
31	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание.	1			
32	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание.	1			
33	Висы и упоры. Лазание.	1			
34	Висы и упоры. Лазание.	1			
35	Висы и упоры. Лазание.	1			
36	Висы и упоры. Лазание.	1			
Баскетбол 12 часов					
37	Личная гигиена. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча	1		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов	
38	Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча.	1			
39	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
40	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
41	Ведение и броски мяча. Штрафной бросок.	1			
42	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
43	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек.	1			
44	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
45	Передачи мяча. Перехват мяча.	1			
46	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
47	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			
48	Тактика нападения. Тактика защиты.	1			

Лыжная подготовка 21 час					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий Попеременные и одновременные ходы.	1		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Попеременные и одновременные ходы.	1			
51	Попеременные и одновременные ходы.	1			
52	Попеременные и одновременные ходы.	1			
53	Субъективные и объективные показатели самочувствия Прохождение дистанции.	1			
54	Попеременные и одновременные ходы.	1			
55	Подъемы, спуски, торможения.	1			
56	Переход с хода на ход.	1			
57	Прохождение дистанции	1			
58	Попеременные и одновременные ходы.	1			
59	Попеременные и одновременные ходы.	1			
60	Подъемы, спуски, торможения.	1			
61	Подъемы, спуски, торможения.	1			
62	Переход с хода на ход.	1			
63	Прохождение дистанции	1			
64	Попеременные и одновременные ходы.	1			
65	Попеременные и одновременные ходы.	1			
66	Переход с хода на ход.	1			
67	Подъемы, спуски, торможения.	1			
68	Прохождение дистанции	1			
69	Попеременные и одновременные ходы.	1			
Волейбол 21 час					
70	Зрение. Гимнастика для глаз. Стойка и перемещения волейболиста.	1		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Поддача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар.	
71	Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
72	Передачи мяча. Поддача мяча.	1			
73	Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
74	Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
75	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
76	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
77	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
78	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			

79	Стойка и перемещения волейболиста.	1		Тактика.	
80	Субъективные и объективные показатели самочувствия Передачи мяча. Поддача и прием мяча.	1			
81	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
82	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
83	Поддача и прием мяча. Нападающий удар.	1			
84	Передачи мяча. Нападающий удар.	1			
85	Нападающий удар. Блокирование.	1			
86	Нападающий удар. Блокирование.	1			
87	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование	1			
88	Передачи мяча. Нападающий удар. Блокирование	1			
89	Поддача и прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			
90	Поддача и прием мяча. Нападающий удар. Блокирование.	1			

Легкая атлетика 12 часов

91	Челночный бег. Прыжки в высоту	1		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Челночный бег. Прыжки в высоту	1			
93	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1			
94	Бег 60 м. Прыжки в высоту. Бег 1000 м.	1			
95	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча.	1			
96	Субъективные и объективные показатели самочувствия Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1			
97	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
98	Бег 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м.	1			
99	Прыжки в длину. Бег 1000 м	1			
100	Бег 60 м. Метание мяча.	1			
101	Метание мяча. Бег 2000 м.	1			
102	Бег 60 м. Метание мяча.	1			

