

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования Администрации г. Твери

МОУ СОШ №15

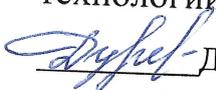
РАССМОТРЕНО

Председатель
методического совета

 Скрипниченко В.О.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического
объединения учителей
физкультуры, ОБЖ и
технологии

 Дурьинин Ю.Б.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СОШ

№15

 Васильева С.Г.
Приказ №9 от «30» 05 23 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 5-9 классов

г. Тверь 2023

Учебный план МОУ СОШ № 15 отводит на изучение физической культуры на уровне основного общего образования 340 часов: в каждом классе по 68 часов (из расчета 2 часа в неделю).

1. Результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и
корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Спортивные игры

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Настольные игры. Шашки. Шахматы.

3. Тематическое планирование курса

5 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт.	1
2.		Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1
3.		Бег с ускорением 50-60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
4.		Бег с ускорением 50-60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
5.		Бег на результат	1
6.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места.	1
7.		Бег 500 м(д.), 1000м(м.). Метание малого мяча на дальность. ОРУ.	1
8.		Проектирование по теме – Легкая атлетика	1
9.	Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут.	1
10.		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой.	1
11.		Равномерный бег 13 минут. ОРУ.	1
12.		Равномерный бег 13 минут. ОРУ.	1
13.		Равномерный бег 14 минут. ОРУ.	1
14.		Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ.	1
15.		Проектирование по теме – Оздоровительный бег	1
16.	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1
17.		Инструктаж по ТБ. Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1
18.		Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д).	1
19.		Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
20.		Опорный прыжок.	1
21.		ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1
22.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1
23.		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1
24.		Акробатика. Строевой шаг.	1
25.		Акробатика. Строевой шаг.	1
26.		Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
27.		Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
28.		Кувырок назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	1

		координационных способностей.	
29.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
30.		Проектирование по теме – Олимпийское движение	1
31.	Спортивные игры	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока.	1
32.		Передвижения в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
33.		Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
34.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
35.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
37.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
38.		Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
39.		Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
40.		Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
41.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
42.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
43.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
44.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
45.		Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
46.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
47.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол	1
48.		Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
49.		Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
50.		Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
51.		Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1

		координационных качеств. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
52.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
53.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
54.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
55.	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
56.		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
57.		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
59.		Бег 500м (д), 1000м (м). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
60.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ.	1
61.	Легкая атлетика.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
62.		Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
63.		Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
64.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65.		Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66.		Метание набивного мяча	1
67.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта	1
68.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов	1

6 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ.	1
2.		Высокий старт .	1
3.		Эстафеты	1
4.		Бег на результат 60 м	1
5.		Развитие скоростных возможностей	1
6.		Прыжок в длину с места	1
7.		Бег 1000 м(д), 1500м (м)	1
8.		Проектирование по теме – Легкая атлетика	1

9.	Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ.Равномерный бег 10 мин	1
10.		Равномерный бег 12 минут	1
11.		Равномерный бег 12 минут	1
12.		Равномерный бег 12 минут	1
13.		Равномерный бег 14 минут	1
14.		Бег по пересеченной местности 2 км	1
15.	Гимнастика	Висы.Инструктаж по ТБ	1
16.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1
17.		Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д).	1
18.		Подтягивания в висе	1
19.		Опорный прыжок.	1
20.		Вскок в упор присев	1
21.		ОРУ с предметами на месте	1
22.		Вскок в упор на коленях,соскок прогнувшись	1
23.		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1
24.		Акробатика. Строевой шаг.	1
25.		Кувырок вперед.	1
26.		Развитие координационных способностей.	1
27.		Кувырок назад	1
28.		Стойка на лопатках	1
29.		Проектирование по теме – Олимпийское движение	1
30.	Волейбол	Стойка игрока	1
31.		Перемещение в стойке	1
32.		Передача двумя руками сверху на месте	1
33.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
34.		Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
35.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1
36.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1
37.		Нижняя прямая подача с 3-бм	1
38.		Игра в мини-волейбол	1
39.		Передача двумя руками сверху в парах.	1
40.		Нижняя прямая подача	1
41.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
42.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
43.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1
44.		Бросок двумя руками от головы после ловли	1

45.		Ведение мяча с изменением скорости	1
46.		Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1
47.		Вырывание и выбивание мяча	1
48.		Игра в мини-баскетбол.	1
49.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта.	1
50.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
51.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
52.		проектирование по теме - Настольные игры	1
53.	Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ.	1
54.		Равномерный бег 10 минут.	1
55.		Равномерный бег 12 минут.	1
56.		Равномерный бег 12 минут.	1
57.		Равномерный бег 14 минут.	1
58.		Бег 1000м (д), 1500м (м).	1
59.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ	1
60.	Легкая атлетика.	Высокий старт до 10-15м.	1
61.		бег с ускорением 30-40м	1
62.		Бег на результат 60м.	1
63.		Прыжок в длину с места.	1
64.		Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
65.		Метание теннисного мяча на дальность.	1
66.		Метание набивного мяча.	1
67.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта	1
68.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов	1

7 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.		Высокий старт. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
3.		Высокий старт. Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 метров. Развитие скоростных качеств.	1
4.		Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
5.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.		Бег 1000м (д.), 1500м (м.). Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие	1

		скоростно-силовых качеств	
7.		Проектирование по теме – Легкая атлетика	1
8.	Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
9.		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
10.		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
11.		Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
12.		Бег по пересеченной местности 2км. ОРУ. Развитие выносливости.	1
13.		Проектирование по теме – Оздоровительный бег	1
14.	Гимнастика	Висы. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
15.		Висы. Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
16.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
17.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей.	1
18.		Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1
19.		Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1
20.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.	1
21.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
22.		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок	1

		прогнувшись.	
23.		Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
24.		Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
25.		Кувырок назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
26.		Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
27.		Проектирование по теме – Олимпийское движение	1
28.	Волейбол	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1
29.		Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
30.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
31.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
32.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
33.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
34.		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
35.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
36.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика. Игра по упрощенным правилам.	1
37.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
38.		Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
39.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
40.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
41.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
42.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
43.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
44.		Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
45.		Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
46.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1

		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
47.		Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
48.		Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
49.		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
50.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
51.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
52.		Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
53.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
54.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
55.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
56.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
57.		Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	1
59.		Равномерный бег 14 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
60.		Бег 1500м(м), 1000м(д). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
61.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ	1
62.	Легкая атлетика	Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, встречная эстафета, Челночный бег 3х10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
63.		Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
64.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. .	1
65.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
66.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта	1
68.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов	1

8 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 30-40м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	
2.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80м. Развитие скоростных качеств.	1	
3.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Бег с ускорением 50-60м. Развитие скоростных качеств.	1	
4.		Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	
5.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6.		Бег 1500м(д.), 2000м(м.). Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7.		Проектирование по теме "Легкая атлетика"	1	
8.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	
9.		Равномерный бег 15 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
10.		Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
11.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	
12.		Бег по пересеченной местности 2км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	
13.		Проектирование по теме –Оздоровительный бег	1	
14.		Гимнастика	Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1
15.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
16.			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
17.			Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в	1

		движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	
18.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
19.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Соскок прогнувшись.	1
20.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами на месте. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	1
21.		Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
22.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
23.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
24.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении.	1
25.		Проектирование по теме – Олимпийское движение.	1
26.	Волейбол	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1
27.		Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
28.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1
29.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
30.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
31.		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
32.		Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
33.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
34.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
35.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1

		Игра в мини-волейбол.	
36.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
37.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
38.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
39.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
40.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
41.		Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
42.		Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
43.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
44.		Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.		Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
46.		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
47.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
48.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
49.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
50.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
51.		Проектирование по теме – Настольные игры.	1
52.		Проектирование по теме – Настольные игры.	1
53.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
54.		Равномерный бег 17 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
55.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
56.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
57.		Бег 2000м(м), 1500м(д). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ.	1
59.	Легкая атлетика	Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, встречная эстафета, Челночный бег 3x10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
60.		Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1

61.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
62.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
63.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
64.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта	1
66.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов	1
67.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов	1
68.		День знаний. Проектирование	1

9 класс

	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт 30-40м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 70-80м. Развитие скоростных качеств.	1
3.		Низкий старт 30-40м. ОРУ Эстафеты. Спец. беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Бег с ускорением 50-60м. Развитие скоростных качеств.	1
4.		Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
5.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
6.		Бег 1500м(д.), 2000м(м.). Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
7.		Проектирование по теме - Легкая атлетика	1
8.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
9.		Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
10.		Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	
11.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
12.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
13.		Бег по пересеченной местности 3км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
14.		Проектирование по теме – Оздоровительный бег.	1

15.	Гимнастика	Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1
16.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
17.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	1
18.		Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
19.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
20.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Соскок прогнувшись.	1
21.		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами на месте. Соскок прогнувшись. Эстафеты.	1
22.		Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
23.		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
24.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
25.		Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Эстафеты. ОРУ в движении.	1
26.		Проектирование по теме – Олимпийское движение.	1
27.	Волейбол	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ.	1
28.		Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1

29.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
30.		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
31.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
32.		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
33.		Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
34.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
35.		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1
36.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
37.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта.	1
38.	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
39.		Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
40.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
41.		Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
42.		Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
43.		Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
44.		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.		Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
46.		Вырывание и выбивание мяча Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
47.		Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
48.		Проектирование по теме – Игровые виды спорта	1
49.	Интеллектуальные настольные игры	Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1

50.		Шахматы. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
51.		Шашки. Правила игры. Развитие интеллектуальных качеств.	1
52.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
53.		Проектирование по теме – Настольные игры	1
54.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
55.		Равномерный бег 20 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
56.		Равномерный бег 20 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
57.		Равномерный бег 25 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
58.		Бег 3000м(м), 2000м(д). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
59.		Проектирование по теме – Бег-основа ЗОЖ.	1
60.	Легкая атлетика	Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, встречная эстафета, Челночный бег 3х10, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1
61.		Высокий старт до 30-40м, бег с ускорением 70-80м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1
62.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63.		Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
64.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	1
65.		Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66.		Проектирование по теме – Легкая атлетика-королева спорта.	1
67.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1
68.		Итоговое спортивное тестирование. Защита проектов.	1