**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ВОИНА-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТА НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ВИНОКУРОВА»**

303140, Орловская область, г. Болхов, ул. Василия Ермакова, д. 17 тел.: 8(48640)2-17-54;

e-mail: mbou\_oosh2@mail.ru

«Утверждаю»

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.Н. Естина/

Приказ № от 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
по физической культуре для обучающихся 5-9 классов

Разработала учитель физической культуры: Семёнов Д.Н.

2024-2025 уч.год

**Содержание программы**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

           Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в  волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

Курс «Физическая культура» изучается  с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. При изучении теоретических сведений необходима связь с предметом биология и история.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (5-9 класс)

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                                             - упражнения на гимнастических снарядах

-Лыжная подготовка

- освоение техники

                           - Кроссовая подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            -  Спортивне игры:

                                               - освоение спортивных и подвижных  игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Часть, формируемая участниками образовательного процесса:

                            -  баскетбол

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,

приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

*Естественные основы*

*5–9 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы*

*5–9 классы.*Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма  и оказание посильной помощи  при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.  Ведение тетрадей самостоятельных  занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.*

*5-9 классы.*Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*Приемы закаливания.*

Воздушные ванны (теплые, безразличные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*Спортивные игры*

*5–9 классы.*Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Терминология избранной  игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Легкоатлетические упражнения*

*5–9 классы.*П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности  на занятиях.П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  при проведении соревнований и занятий.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич).

   По окончанию 5-9  класса учащиеся должны:

**Планируемые результаты освоения курса физической культуры.**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются 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 её 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;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости среди детей;

- представление о разнообразном мире движений;

- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

- интерес к игровой деятельности;

- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

      В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:знать/понимать:  
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  
      уметь:  
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;  
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;  
      демонстрировать и использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:  
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уроков часы** | **Тема урока** | **Домашние задания** | | | | | | **Дата** | | | | | | | | | | | | | | **Корректировка** |
|  | | | | |  | | | | | | | | |
| 1 | т/безопасности на уроках ф/к | Т/безопасности на уроке ф/к | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 2 | Старт с опорой на одну руку | Техника старта с опорой на одну руку | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 3 | Старт с опорой на одну руку. Бег до 6 мин. | Подтягивание | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 4 | Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега | Подтягивание, | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. | Подтягивание | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 6 | Учёт в беге на 60 м. | Бег 100 м. | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 7 | Метание мяча на дальность. | Приседание | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 8 | Учет прыжка в длину с разбега | Приседание на одной ноге | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  |
| 9 | Челночный бег 3\*10 м | Приседание | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 10 | Обучение ведению мяча | Прыжки через скакалку | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления. | Отжимания от пола | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 12 | Ведение мяча, бросок мяча. | Поднимание туловища | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 13 | Бросок по кольцу в движении. | Отжимание от пола | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 14 | Совершенствование броска в кольцо. | Отжимание от пола | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 15 | Эстафеты с элементами баскетбола. | Поднимание туловища | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 16 | Учёт поднимания туловища | Поднимание туловища | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | |
| 17 | Игра в баскетбол. | Подвижные игры. | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | |
| 18 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Подвижные игры | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 19 | Т.Б. на уроках гимнастики. |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 20 | Обучение кувырку вперёд. |  | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 21 | Кувырок вперёд. | Прыжки со скакалкой | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 22 | Стойка на лопатках. | Перекаты | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 23 | Учёт кувырка вперёд. | Отжимание | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 24 | Стойка на лопатках | Упражнения на гибкость | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 25 | Обучение элементу «Мост» | Упражнения на гибкость | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 26 | Обучение соскоку с бревна. «Мост» | Отжимание | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 27 | Приставной шаг на бревне. | Наклоны вперед | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 28 | Учёт элемента «Мост» | Наклоны вперед | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 29 | Опорный прыжок упражнения на бревне. Совершенствование упр. На перекладине. | Отжимание | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| 30 | Закрепление опорного прыжка Учет висов. Обучение вольным упражнениям с использованием танцевальных элементов | Упражнения на гибкость. | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка | Упражнения с использованием танцевальных элементов | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 32 | Учет техники опорного прыжка | Упражнения с использованием танцевальных элементов | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 33 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 34 | Обучение бесшажному ходу | Катание на лыжах | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 35 | Обучение одновременному двухшажному ходу  Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | Применение попеременного двухшажного хода | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 36 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. | Повторение изученных лыжных ходов | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 37 | Прохождение дистанции 1км. Совершенствование используемых ходов. | Прохождение дистанции до 3-х км | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 38 | Учет техники одновременного двухшажного хода | Одновременный двухшажный ход | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 39 | Обучение подъему елочкой на склон до 45 градусов | Спуски и подъемы | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 40 | Обучение торможению плугом | Подъем елочкой | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 41 | Учет техники подъема елочкой | Подъем елочкой | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 42 | Совершенствование техники торможения плугом | Торможение плугом со склона | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | |
| 43 | Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | Спуски и подъемы со склона | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 44 | Учет техники торможения плугом | Произвольное катание | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 45 | Совершенствовать технику изученных ходов. | Произвольное катание | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 46 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | Катание с применением лыжных ходов | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 47 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | Катание с использованием изученных лыжных ходов | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми  Стойка игрока, передвижение в стойке | Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 49 | Обучение приему и передачи мяча: | Скоростно-силовая подготовка, упражнения с набивными мячами | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 50 | Закрепление приема и передачи мяча в волейболе | Приседания с набивным мячом | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | |
| 51 | Обучение приему мяча с подачи | Отжимание | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| 52 | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола |  | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| 53 | Инструктаж по т/безопасности Обучение прыжку в высоту способом перешагивания | Т/безопасности при занятиях л/атлетикой | |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |
| 54 | Закрепление прыжку в высоту способом перешагивания | Прыжки со скакалкой за 20 сек. | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 55 | Совершенствование техники разбега (три шага) в прыжках в высоту | Прыжки со скакалкой за 20 сек. | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 56 | Учет прыжков в высоту | Техника метания в цель | |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | |
| 57 | Учет челночного бега 3\*10 м | Работа рук при метании |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 58 | Метание мяча | Работа рук при метании в цель  Отжимание |  | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | |
| 59 | Совершенствование техники элементов баскетбола | Прыжки через скакалку 1 мин. |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 60 | Совершенствование техники элементов в баскетболе | Прыжки через скакалку 1 мин. |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 61 | Инструктаж по т/безопасности при занятиях на стадионе, спорт. площадке | Т/безопасности при занятиях на стадионе, спортивной площадке |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 62 | Обучение прыжкам в длину с разбега | Прыжки в длину с места |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 63 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с места |  | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Обучение метанию | Прыжки в длину с места |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 65 | Совершенствование техники метания м/мяча в даль | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 66 | Учет техники метания малого мяча с разбега | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 67 | Бег 1000м без учёта времени | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |
| 68 | Подвижные игры | Комплекс У.Г.Г. |  | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Домашние задания** | **Дата** | | | | **Корректировка** |
|  | | |  |
| 1 | Т.Б. Обучение технике низкого старта | Т.Б. |  | | |  |  |
| 2 | Закрепление техники низкого старта  Бег 30 м  Техника старта с опорой на одну руку. | Низкий старт |  | | |  |  |
| 3 | Прыжки в длину, совершенствование низкого старта, бег 30 м. с высокого старта. | Приседание на одной ноге |  | | |  |  |
| 4 | Учёт в беге на 30 м. | Приседание |  | | |  |  |
| 5 | Учёт в прыжках в длину | Метание мяча. |  | | |  |  |
| 6 | Метания мяча с разбега | Приседание на одной ноге. |  | | |  |  |
| 7 | Учёт метания мяча с разбега. | Метание мяча |  | | |  |  |
| 8 | Игра«Пионербол», футбол | Игра в пионербол. |  | | |  |  |
| 9 | Ловля и передача мяча в баскетболе. | Прыжки через скакалку |  | | |  |  |
| 10 | Совершенствование передачи мяча. | Прыжки через скакалку |  | | |  |  |
| 11 | Учёт прыжков. | упражнение с гимн. скакалкой |  | | |  |  |
| 12 | Бросок мяча по кольцу. | Упр. С мячом. |  | | |  |  |
| 13 | Совершенствование броска по кольцу. | упражнение с набивным мячом |  | | |  |  |
| 14 | Бросок в кольцо после ведения. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 15 | Совершенствование броска в кольцо. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 16 | Игра по упрощённым правилам | Отжимание |  | | |  |  |
| 17 | Игра в баскетбол. | Приседание |  | | |  |  |
| 18 | Учебная игра в баскетбол. | Приседание |  | | |  |  |
| 19 | Т.Б. охрана труда на уроках гимнастики. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 20 | Кувырки вперёд, эстафета с набивными мячами. | Приседание |  | | |  |  |
| 21 | Кувырки вперёд мост. | Отжимание |  | | |  |  |
| 22 | Учёт кувырков вперёд. | Прыжки через скакалку. |  | | |  |  |
| 23 | Акробатические соединения. | Перекаты |  | | |  |  |
| 24 | Совершенствование акробатических соединений. | Наклоны вперед из положения сидя на полу |  | | |  |  |
| 25 | Совершенствование перестроения. Упражнения со скакалкой. | Прыжки через скакалку |  | | |  |  |
| 26 | Упражнения со скакалкой, учёт акробатических упражнений. | Прыжки через скакалку |  | | |  |  |
| 27 | Совершенствование виса в подтягивании. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 28 | Совершенствование подъёма переворотом, К.У. прыжок через козла. | Висы  Подтягивание |  | | |  |  |
| 29 | Обучение упр. На перекладине переворот в упор. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 30 | К.У. – технику соскока с поворотом из упора | Отжимание |  | | |  |  |
| 31 | Совершенствование техники соединении элементов на низкойперекладине | Подтягивание |  | | |  |  |
| 32 | Учет по подтягиванию. | Подтягивание |  | | |  |  |
| 33 | Т.Б.Совершенствование попеременного двухшажного хода. | Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. |  | | |  |  |
| 34 | Совершенствование попеременного скольжения без палок | Катание на лыжах. |  | | |  |  |
| 35 | Учет освоения техники попеременного двухшажного хода. | Применение одновременного двухшажного хода. |  | | |  |  |
| 36 | Совершенствование техники лыжных ходов. | Применение одновременного бесшажного хода. |  | | |  |  |
| 37 | Учет техники одновременного бесшажного хода. | Прохождение дистанции 2км |  | | |  |  |
| 38 | Совершенствование техники лыжных ходов.  Обучение подъему в гору скользящим шагом | Катание с гор. |  | | |  |  |
| 39 | Повторение спусков в основной стойке, подъема скользящим шагом | Катание с гор. |  | | |  |  |
| 40 | Учет техники спусков в основной стойке. | Прохождение дистанции до 3км. |  | | |  |  |
| 41 | Совершенствование техники подъема на склон скользящим шагом | Прохождение дистанции до 3км. |  | | |  |  |
| 42 | Учет техники подъема на склон скользящим шагом. | Катание с гор. |  | | |  |  |
| 23 | Совершенствование техники спусков и подъемов со склона до45о | Прохождение дистанции до 3км. |  | |  | |  |
| 44 | Эстафеты встречные с использованием склонов до 150м. | Передвижение на лыжах с применением изученных лыжных ходов. |  | |  | |  |
| 45 | Совершенствование техники изученных ходов.  Эстафеты с этапом 150-200м. | Прыжки через скакалку. |  | |  | |  |
| 46 | Т.Б. спортивными и подвижными играми.  Стойка игрока, передвижение в стойке | Техника безопасности при спортивных играх. |  | |  | |  |
| 47 | Обучение приему и передачи мяча | Скоростно-силовая подготовка  наклоны вперед за 30сек. |  | |  | |  |
| 48 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | Скоростно-силовая подготовка  Упор присев, упор лежа за 30сек. |  | |  | |  |
| 49 | Совершенствование техники выполнения верхней передачи. | Скоростно-силовая подготовка выпады за 30сек. |  | |  | |  |
| 50 | Закрепление техники нижней прямой подачи. | Скоростно-силовая подготовка поднимание туловища за 30сек. |  | |  | |  |
| 51 | Контрольный урок – верхняя передача мяча. | Отжимание. |  | |  | |  |
| 52 | Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола | Прыжки через скакалку. |  | |  | |  |
| 53 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/атлетикой. Обучение прыжку в высоту с 3-5 шагов разбега перешагиванием. | Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. |  | |  | |  |
| 54 | Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега перешагиванием. | Прыжки через скакалку 20сек. |  | |  | |  |
| 55 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега перешагиванием. | Прыжки через скакалку 1мин. |  | |  | |  |
| 56 | К.У. прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега перешагиванием | Прыжки через скакалку 1мин. |  | |  | |  |
| 57 | Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. | Прыжки через скакалку 1мин. |  | |  | |  |
| 58 | Закрепление техники метания по горизонтальной цели с расстояния 8м. | Прыжки через скакалку 1мин. |  | |  | |  |
| 59 | метание по горизонтальной цели с расстояния 8м | Подтягивание, отжимание от пола. |  | | | |  |
| 60 | Повторение старта с опорой на одну руку. | Подтягивание, отжимание от пола. |  |  | | |  |
| 61 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Отжимание. |  |  | | |  |
| 62 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Работа ног при метании. |  |  | | |  |
| 63 | Учет прыжка в длину с разбега «согнув ноги». | Работа ног при разбеге при метании. |  |  | | |  |
| 67 | Учет техники метания малого мяча с разбега.  Медленный бег до 6мин. | Приседание на одной ноге с опорой. |  |  | | |  |
| 65 | Бег 100м | Приседание на одной ноге с опорой. |  |  | | |  |
| 66 | Развитие выносливости – бег 6мин. | Приседание на одной ноге с опорой. |  |  | | |  |
| 67 | Челночный бег 3х10м | Приседание на одной ноге с опорой. |  |  | | |  |
| 68 | Подвижные игры. | Правила поведения в открытых водоемах. |  |  | | |  |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уроков часы** | **Темы уроков** | **Домашние задания** | | | **Дата** | | | | | | | **Корректировка** | |
|  | | |  | | | |
| 1 | т/безопасности, охрана труда. | Т/безопасности на уроке ф/к. | | |  | | |  | | | |  | |
| 2 | Техника низкого старта. | Бег до 2 мин. с 2 ускорениями. | | |  | | |  | | | |  | |
| 3 | Развитие выносливости | Бег до 3 мин. с 2-3 ускорениями. | | |  | | |  | | | |  | |
| 4 | Разбег в прыжках в длину. | Подтягивание | | |  | | |  | | | |  | |
| 5 | Метание мяча с разбега 4-5 шагов. | Подтягивание | | |  | | |  | | | |  | |
| 6 | Прыжок в длину с места. | Метание с разбега | | |  | | |  | | | |  | |
| 7 | Метания с разбега. | Приседание на одной ноге с опорой | | |  | | |  | | | | |  |
| 8 | Баскетбол: обучение поворотам | Прыжки через скакалку | | |  | | |  | | | | |  |
| 9 | Ведение мяча с изменением направления. | Поднимание туловища за 30 сек. | | |  | | |  | | | | |  |
| 10 | Игра «Пионербол» по упрощенным правилам. | Отжимания от пола | |  | | | |  | | | |  | |
| 11 | Передача мяча. | Игра с мячом. | |  | | | |  | | | |  | |
| 12 | Челночный бег 3х10м. | Отжимание от пола | |  | | | |  | | | |  | |
| 13 | Учет силовых качеств, бросок в кольцо. | Прыжки через скакалку. | |  | | | |  | | | |  | |
| 14 | Бросок по кольцу после ловли. | Поднимание туловища за 30 сек. | |  | | | |  | | | |  | |
| 15 | Учет в технике выполнения бросков и ловли мяча. | Правила игры в баскетбол. | |  | | | |  | | | |  | |
| 16 | Подтягивание, игра в баскетбол. | Правила игры в баскетбол. |  | | | | |  | | |  | | |
| 17 | Учёт: прыжки через скакалку. | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | | |  | | |  | | |
| 18 | Отжимание, прыжки через скакалку. | Правила игры в баскетбол |  | | | | |  | | |  | | |
| 1 9 | Тб на уроках гимнастики, кувырки вперёд. | Отжимание |  | | | | |  | | |  | | |
| 20 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | Отжимание |  | | | | |  | | |  | | |
| 21 | Наклоны вперед, сидя на полу (гибкость). | отжимание |  | | | | |  | | |  | | |
| 22 | Акробатические упражнения(м.стойка на лопатках; | Перекаты |  | | | | |  | | |  | | |
| 23 | Игра «Пионербол» | Прыжки через скакалку |  | | | | |  | | |  | | |
| 24 | Стойка на голове и руках. | Подтягивание |  | | | | |  | | |  | | |
| 25 | Акробатические соединения. Подтягивание. | Прыжки через скакалку |  | | | | |  | | |  | | |
| 26 | Совершенствование акробатических соединений. | Подтягивание |  | | | | |  | | |  | | |
| 27 | Обучение опорный прыжок. | Висы Упоры на перекладине |  | | | |  | | | |  | | |
| 28 | Переворот в упор на перекладине. | Висы  Упоры на перекладине |  | | | |  | | | |  | | |
| 29 | Учет техники выполнения акробатического элемента «мост». | ОРУ |  | | | |  | | | |  | | |
| 30 | Гимнастическое соединение . | Подтягивание |  | | | |  | | | |  | | |
| 31 | Преодоление полосы препятствий. | Поднимание туловища за 30 сек. |  | | | |  | | | |  | | |
| 32 | Закрепление техники соскока махом назад. Эстафеты. | Строевые упражнения |  | | | |  | | | |  | | |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному двухшажному ходу | Применение попеременного двухшажного хода |  | | | |  | | | |  | | |
| 34 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Повторение изученных лыжных ходов |  | | | |  | | | |  | | |
| 35 | Учет техники одновременного бесшажного хода | Прохождение дистанции до 3-х км |  | | | |  | | | |  | | |
| 36 | Учет техники одновременного двухшажного хода | Одновременный двухшажный ход |  | | | |  | | | |  | | |
| 37 | Обучение в момент спуска торможению плугом | Подъем елочкой |  | | | |  | | | |  | | |
| 38 | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2,5 км | Торможение плугом со склона |  | | | |  | | | |  | | |
| 39 | Совершенствование техники подъемов, спусков, торможения и поворотов | Произвольное катание с применением изученных лыжных ходов |  | | | |  | | | |  | | |
| 40 | Совершенствование техники лыжных ходов | Катание с применением лыжных ходов |  | | | |  | | | |  | | |
| 41 | Совершенствование техники лыжных ходов, | Катание с использованием изученных лыжных ходов |  | | | |  | | | |  | | |
| 42 | Совершенствование техники изученных ходов | Произвольное катание |  | | | |  | | | |  | | |
| 43 | Инструктаж по технике безопасности | Техника безопасности при занятиях спортивными и подвижными играми |  | | | |  | | |  | | | |
| 44 | Обучение приему и передачи мяча | Скоростно-силовая подготовка, упражнения с набивными мячами |  | | | |  | | |  | | | |
| 45 | Закрепление приема и передачи мяча в волейболе | Приседания с набивным мячом |  | | | |  | | |  | | | |
| 46 | Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе | Упор присев – упор лежа с набивным мячом |  | | | |  | | |  | | | |
| 47 | Скоростно-силовая подготовка с набивными мячами | Выпады с набивными мячами |  | | | |  | | |  | | | |
| 48 | Закрепление техники нижней прямой подачи | Поднимание туловища с набивным мячом |  | | | |  | | |  | | | |
| 49 | Обучение приему мяча с подачи | Отжимание |  | | |  | | | |  | | | |
| 50 | Совершенствование ранее изученных приемов игры | Отжимание |  | | | |  | | |  | | | |
| 51 | Двигательные умения и навыки  Основные тактико-технические действия в спорт. играх | Отжимание |  | | | |  | | |  | | | |
| 52 | Учебно-тренировочная игра | Игра с мячом |  | | | |  | | |  | | | |
| 53 | Инструктаж по т/безопасности при занятиях л/атлетикой  Обучение прыжку в высоту | Т/безопасности при занятиях л/атлетикой |  | | | |  | | |  | | | |
| 54 | Закрепление техники разбега (с трех шагов) прыжка в высоту перешагиванием | Прыжки со скакалкой за 20 сек. |  | | | |  | | |  | | | |
| 55 | Совершенствование техники разбега (три шага) в прыжках в высоту | Прыжки со скакалкой за 20 сек. |  | | | |  | | |  | | | |
| 56 | Учет техники разбега в три шага в прыжках в высоту | Техника метания в цель |  | | | |  | | |  | | | |
| 57 | Медленный бег до 3 мин.  Учет челночного бега 3\*10 м | Работа рук при метании |  | | | |  | |  | | | | |
| 58 | Совершенствование техники баскетбола | Работа рук при метании в цель  Отжимание |  | | | |  | |  | | | | |
| 59 | Старт с опорой на одну руку | Отжимание |  | | | |  | |  | | | | |
| 60 | Медленный бег до 3 мин.  ОРУ с набивными мячами | Прыжки через скакалку 1 мин. |  | | | |  | |  | | | | |
| 61 | ОРУ с набивными мячами  Совершенствование техники элементов в баскетболе | Прыжки через скакалку 1 мин. |  | | | |  | |  | | | | |
| 62 | Закрепление техники бега на 60 м | Прыжки в длину с места |  | | | |  | |  | | | | |
| 63 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Прыжки в длину с места |  | | | |  | |  | | | | |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с места |  | | | |  | |  | | | | |
| 65 | Учетный урок по прыжкам в длину с места | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | |  | |  | | | | |
| 66 | Медленный бег до 6 мин.  Эстафета с этапом до 50 м | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | |  | |  | | | | |
| 67 | Учет техники метания малого мяча с разбега | Приседание на одной ноге с опорой |  | | | |  | |  | | | | |
| 68 | Основные физические качества  Тактико-технические действия в играх | Отжимание |  | | | |  | |  | | | | |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Д/з** | **Дата** | | | **Корректировка** |
|  |  | |
| Т.Б.Низкий старт |
| 1 | Т. Б. |  | |  |  |
| 2 | Бег 30 метров | Бег 30 м |  | |  |  |
| 3 | Эстафетный бег. | Бег на короткие дистанции |  | |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега. | Прыжки в длинну |  | |  |  |
| 5 | Прыжк в длину с разбега. | Прыжки через скакалку |  | |  |  |
| 6 | Метание малого мяча | Метание мяча |  | |  |  |
| 7 | Бег 1000 м. спорт игры | Бег 1000м |  | |  |  |
| 8 | ОРУ беговые упражнения | Бег 1000м |  | |  |  |
| 9 | Эстафетный бег |  |  | |  |  |
| 10 | Передачи мяча | Игра с мячом |  | |  |  |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления | Бросок в кольцо |  | |  |  |
| 12 | Учебная игра в баскетбол. | Игра в баскетбол |  | |  |  |
| 13 | Штрафной бросок. | Игра в баскетбол |  | |  |  |
| 14 | Бросок одной рукой от плеча с места | Бросок мяча |  | |  |  |
| 15 | Ведение мяча | Игра с мячом |  | |  |  |
| 16 | Ведение мяча. Бросок мяча | Правила игры |  |  | |  |
| 17 | Передача мяча разными способами | Игра с мячом |  |  | |  |
| 18 | Ведение мяча бросок мяча | Бросок мяча |  |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Кувырок вперед и назад |
| 19 | Отжимание |  | |  | |  | |
| 20 | Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д) | Отжимание |  | |  | |  | |
| 21 | Акробатические упражнения | Приседание |  | |  | |  | |
| 22 | Акробатические элементы | Наклон вперёд |  | |  | |  | |
| 23 | Эстафеты |  |  | |  | | |  |
| 24 | Акробатические элементы. | Перекаты |  | |  | | |  |
| 25 | Лазание по канату в два приема | Отжимание |  | |  | | |  |
| 26 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». | Подтягивание |  | |  | | |  |
| 27 | Висы и упоры. Строевые упражнения | подтягивание |  | |  | | |  |
| 28 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Отжимание |  | |  | | |  |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Подтягивание |  | |  |  | | |
| 30 | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | Подтягивание |  | |  |  | | |
| 31 | Строевые упражнения. | Наклон вперёд из положения сидя |  |  | |  | | |
| 32 | Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии |  |  | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Одновременный одношажный ход | Инструктаж по ТБ |  |  | | | |  | |
| 34 | Попеременный двушажный ход | Прохождение дистанции до2км |  |  | | | |  | |
| 35 | Эстафеты на лыжах. | Ходьба на лыжах |  |  | | | |  | |
| 36 | Прохождение дистанции 1 км. | Прохождение дистанции до2км |  |  | | | |  | |
| 37 | Прохождение дистанции со сменой ходов | Отжимание |  |  | | | |  | |
| 38 | Эстафеты на лыжах. | Прохождение дистанции до2км |  |  | | | |  | |
| 39 | Поворот «плугом» | Подтягивание |  |  | | | |  | |
| 40 | Подъема «елочкой» | Прохождение дистанции до 3км. |  |  | | | |  | |
| 41 | Эстафеты на лыжах. | Прогулка на лыжах |  |  | | | |  | |
| 42 | Спуски в средней стойке | Прохождение дистанции до 3км. |  |  | | | |  | |
| 43 | Эстафеты на лыжах. | Отжимание |  | |  | | | |  |
| 44 | Эстафеты на лыжах | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  | |  | | | |  |
| 45 | Лыжная эстафета. | Прыжки со скакалкой |  | |  | |  | | |
| 46 | Лыжные гонки до 1 км. | Прохождение дистанции до 5км. |  | |  | |  | | |
| 47 | Передача над собой | Правила игры |  | |  | |  | | |
| 48 | Игра по упрощенным правилам | Правила игры |  | |  |  | | | |
| 49 | Верхняя передача в парах через сетку. | Отжимание |  | |  |  | | | |
| 50 | Игра по упрощенным правилам | Правила игры |  | |  |  | | | |
| 51 | Прямой нападающий удар | Отжимание, подтягивание прес. |  | |  |  | | | |
| 52 | Игра по упрощенным правилам | Инструктаж по ТБ |  | |  |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | Инструктаж по ТБ | | |  | |  | | |  |
| 54 | Прыжки со скакалкой | | |  | |  | | |  |
| 55 |
| 56 | Нижняя прямая подача мяча | Подтягивание | |  | |  | | |  | |
| 57 | Нижний прием подачи | Поднимание туловища | |  | |  | | |  | |
| 58 | Нападающий удар. | Игра в волейбол по упрощённым правилам | |  | |  | | |  | |
| 59 | Нападающий удара | Правила игры | |  | |  | | |  | |
| 60 | Учебно – тренировочная игра | Прыжки со скакалкой | |  | |  | | |  | |
| 61 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Правила игры | |  | |  | | |  | |
| 62 | Учебно-тренировочная игра | отжимание | |  | |  | | |  | |
| 63 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Правила игры | |  | |  | | |  | |
| 64 | Учебно-тренировочная игра. | Правила игры |  | | |  | |  | | |
| 65 | Развитие скоростно-силовых способностей. | Легкая атлетика |  | | |  | |  | | |
| 66 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Прыжки со скакалкой |  | | |  | |  | | |
| 67 | Бег 30 метров | Бег на выносливость |  | | |  | |  | | |
| 68 | Бег 60 метров | Медленный бег |  | | |  | |  | | |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классах**

**Тематическое планирование на I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Д/З** | **Дата** | | **Корректировка** | |
|  |  |
| 1 | Инструктаж по т/безопасности. Низкий старт. | Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег Бег 30метров |  |  |  |  |
| 3 | Эстафетный бег | Бег до 3 мин. |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. бег 60 м. | Бег до 5 мин. |  |  |  |
| 5 | Бег 60метров | Бег 60 м. |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега; | Бег 6 мин |  |  |  |
| 7 | Метание малого мяча | Метание мяча |  |  |  |
| 8 | Прыжокв длину с разбега | Отжимание |  |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий. | Отжимание |  |  |  |
| 10 | Т. Б. Бросок руками из-за головы | Прыжки через скакалку |  |  |  |
| 11 | Позиционное нападение 2:2, бросок двумя руками от головы. | Прыжки со скалкой |  |  |  |
| 12 | Учебная игра в баскетбол. | Штрафной бросок |  |  |  |
| 13 | Бросок двумя руками. | Подтягивание |  |  |  |
| 14 | Штрафной бросок | Подтягивание |  |  |  |
| 15 | Штрафной бросок | Игра с мячом |  |  |  |
| 16 | Передача мяча. | Прыжки со скакалкой за 30 сек |  |  |  |
| 17 | Штрафной бросок | Бросок в кольцо |  |  |  |
| 18 | Игра в баскетбол. | Отжимание, подтягивание поднимание туловища из положения лёжа. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Акробатика стойка на руках и голове. Инструктаж по ТБ | Инструктаж по ТБ |  |  |  |
| 20 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).  Равновесие на одной ноге (девочки) | Т. Б. |  |  |  |
| 21 | Стойка на руках и голове. Кувырки | Отжимание |  |  |  |
| 22 | Равновесие на одной выпад вперед . | Отжимание |  |  |  |
| 23 | Акробатические упражнения | Подтягивание |  |  |  |
| 24 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки). | Подтягивание |  |  |  |
| 25 | Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки) | Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  |  |
| 26 | Наклон вперед из положения сидя | Наклон вперёд |  |  |  |
| 27 | Размахивание и соскок | Подтягивание |  |  |  |
| 28 | Подъема переворотом;  подтягиваний в висе: мальчики.  Поднятие ног в висе: девочки | Подтягивание |  |  |  |
| 29 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на оценку. | Отжимание |  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок | Подтягивание |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок | Отжимание |  |  |  |
| 32 | Спортивные игры | Отжимание, подтягивание прес. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Попеременный двушажный ход | Инструктаж по ТБ | |  | |  |  |
| 34 | Одновременный двушажный | Прохождение дистанции до2км | |  | |  |  |
| 35 | Эстафеты на лыжах. | Ходьба на лыжах | |  | |  |  |
| 36 | Переход с одного хода на другой | Прохождение дистанции до2км | |  |  | |  |
| 37 | Эстафеты на лыжах | Отжимание | |  |  | |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход | Прохождение дистанции до2км | |  |  | |  |
| 39 | Эстафеты на лыжах | Подтягивание | |  |  | |  |
| 40 | Одновременный безшажный ход | Подтягивание | |  |  | |  |
| 41 | Преодоление контр уклонов | Прохождение дистанции до 3км. | |  |  | |  |
| 42 | Эстафеты на лыжах | Прогулка на лыжах | |  |  | |  |
| 43 | Эстафеты на лыжах | Отжимание | |  |  | |  |
| 44 | Эстафеты на лыжах | Подтягивание | |  |  | |  |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | |  |  | |  |
| 46 | Преодоление контр уклонов | Прохождение дистанции до 5км. | |  |  | |  |
| 47 | Эстафеты на лыжах | Отжимание |  | |  | |  |
| 48 | Верхняя прямая подача | Игра с мячом |  | |  | |  |
| 49 | Прием мяча снизу | Прыжки со скакалкой |  | |  | |  |
| 50 | Нижняя прямая подача | Правила игры |  | |  | |  |
| 51 | Верхняя прямая подача | Правила игры |  | |  | |  |
| 52 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Отжимание, подтягивание прес. |  | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» |  | | |  | | | |  | |  | |
| 54 | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» |  | | |  | | | |  | |  | |
| 55 | | Метание малого мяча |  | | |  | | | |  | |  | |
| 56 | | Нижняя прямая подача | Подтягивание | |  | | | | |  |  | | |
| 57 | | Передача мяча сверху | Поднимание туловища | |  | | | | |  |  | | |
| 58 | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. | Правила игры | |  | | | | |  |  | | |
| 59 | | Учебная игра | Прыжки со скакалкой | |  | | | | |  |  | | |
| 60 | | Нижней прямой подачи | Правила игры | |  | | | |  | |  | | |
| 61 | | Учебная игра | отжимание | |  | | | |  | |  | | |
| 62 | | Прием мяча снизу | Правила игры | |  | | | |  | |  | | |
| 63 | Бег 60метров | | |  | | |  | |  | | | |  |
| 64 | Метание малого мяча на дальность | | | Бег на выносливость | | |  | |  | | | |  |
| 65 |
| 66 | Метание малого мяча | | | Медленный бег | | |  | |  | | | |  |
| 67 | Бег на 1000 м | | | Бег на выносливость | | |  |  |  | | | |  |
| 68 | Спортивные игры | | | Отжимание, подтягивание прес. | | |