

<p>Рассмотрена на заседании МО учителей естественнонаучного цикла протокол № 1 от <u>29.08.2022г.</u> Руководитель МО _____ Н.К. Пряженцева</p>	<p>Согласована на заседании методического совета протокол № 1 от <u>30.08.2022г.</u> Заместитель директора по УВР _____ И.А.Полосинова</p>	<p>Утверждена приказом по МОУ «СОШ № 2 г. Зеленокумска» № ____ от «<u> </u>» _____ <u>2022г.</u> Директор МОУ «СОШ №2 г. Зеленокумска» _____ Е.Ю.Васильченко</p>
---	--	---

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Зеленокумска Советского района»
Ставропольского края

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для 5-6 класса

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе УМК «Школа России»

г. Зеленокумск
2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта, примерной программы основного общего образования по физической культуре, комплексной программой физического воспитания 1-11 классов.

Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях. 2012 г., А.П. Матвеев.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **102** часов в 5-11 классах в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 5-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь

при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

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

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц..

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011-171 с.
- 3.

1.3 Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Направления	Характеристики (показатели)
1.Гражданское Патриотическое	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
2.Духовно-нравственное	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь,</p>

	<p>выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
3.Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
4.Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и</p>

	<p>других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
5.Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
6.Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
7.Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

**Годовой план- распределение учебного времени
на разные виды материального материала
уроков физической культуры 8 класса**

№	Наименование	1	2	3	4	Итого
1	Основы	знаний	в	процессе	уроков	
2	Легкая атлетика	23			13	36
3	Спортивные игры		21	8	5	34
4	Баскетбол Волейбол		16 5	5	5	
5	Гимнастика			22		22
6	Туризм	4			6	10
	Итого	27	21	30	24	102

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов отводимое на изучение темы	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности	Дата
	1 четверть Легкая атлетика (23ч)				
1.	Меры безопасности на уроках .ОФП.Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
2.	Развитие быстроты.Бег 30с на результат.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
3.	Развитие быстроты. Техника бега с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
4.	Развитие быстроты. Техника бега с низкого старта.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
5.	Развитие быстроты. Техника бега с низкого старта -учет	1	Прыжок в длину с места	4,7	
6.	Развитие быстроты.Бег с ускорением. Игра «Лапта»	1	Прыжок в длину с места	4,7	
7.	Развитие быстроты.Бег с ускорением. Игра «Лапта»	1	Прыжок в длину с места	4,7	
8.	Развитие быстроты. Бег с ускорением. Игра «Лапта»	1	Прыжок в длину с места	4,7	
9.	Развитие выносливости. Равномерный бег до 10минут.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
10.	Развитие выносливости.	1	Прыжок в длину с места	4,7	

	Равномерный бег до 10 минут.				
11.	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат	1	Прыжок в длину с места	4,7	
12.	Развитие быстроты. Ускорение 2х80метров. Лапта	1	Прыжок в длину с места	4,7	
13.	Развитие быстроты. Ускорение 2х80метров. Лапта	1	Прыжок в длину с места	4,7	
14.	Развитие быстроты. Бег на 60м- учет	1	Прыжок в длину с места	4,7	
15.	Техника метания мяча на дальность	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
16.	Техника метания мяча на дальность	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
17.	Техника метания мяча на дальность-учет. Игра «Лапта»	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
18.	Техника прыжка в длину с разбега	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
19.	Техника прыжка в длину с разбега	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
20.	Техника прыжка в длину с разбега	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
	ТУРИЗМ (6ч)				
21.	Меры безопасности на уроках. Установка и снятие палатки.	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
22.	Физическая подготовка	1	Выполнять поднимание туловища	4,7	
23.	Установка и снятие палатки.	1	Выполнять выпрыгивание	4,7	

	ОФП. Укладка рюкзака.		вверх		
24.	Установка палатки. ОФП. Укладка рюкзака.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
25.	Установка и снятие палатки. ОФП	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
26.	Установка палатки. ОФП. Организация походов.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
27.	Установка палатки. ОФП. Организация походов.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
	2четверть Волейбол (5ч)				
28.	Меры безопасности на уроках. Передачи мяча. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
29.	Передачи в парах. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
30.	Передачи в парах. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
31.	Организация и планирование самостоятельных занятий	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
32.	Подача мяча. Игра у сетки. Учебная игра.	1	Выполнять выпрыгивание вверх	4,7	
	БАСКЕТБОЛ (16ч)				
33.	Меры безопасности. Правила игры. Передачи мяча на месте и в движении. Остановка	1	Выполнять пресс	4,7	
34.	Ведение мяча. Остановка	1	Выполнять пресс	4,7	

	прыжком.Передачи мяча.				
35.	Ведение мяча.Остановка прыжком.Передачи мяча в движении	1	Выполнять пресс	4,7	
36.	Ведение мяча-учет.Остановка прыжком.Передачи мяча.	1	Выполнять пресс	4,7	
37.	Передачи мяча.Остановка прыжком-учет.Броски с места и в движении.Игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
38.	Остановка прыжком. Остановка двумя прыжками. Броски с места.	1	Выполнять пресс	4,7	
39.	Броски с места и в движении.Учебная игра	1	Выполнять пресс	4,7	
40.	Броски с места-учет. Броски в движении.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
41.	Броски в кольцо в движении.Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
42.	Броски в кольцо в движении.Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять пресс	4,7	
43.	Броски в кольцо в движении.Учебная игра.ОФП	1	Выполнять пресс	4,7	
44.	Броски в кольцо в движении. Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять пресс	4,7	
45.	Броски в кольцо в движении. Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять пресс	4,7	
46.	Броски в кольцо в движении. Учебная игра.ОФП.	1	Выполнять пресс	4,7	

47.	Тактические игровые действия. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
48.	Тактические игровые действия. Учебная игра	1	Выполнять пресс	4,7	
	Зчетверть Волейбол (8ч)				
49.	Меры безопасности. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
50.	Передача мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
51.	ОФП. Верхняя и нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
52.	ОФП. Верхняя и нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
53.	ОФП. Верхняя и нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
54.	ОФП. Верхняя и нижняя передача. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
55.	ОФП. Верхняя и нижняя передача-учет. Подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
56.	ОФП. Подача мяча -учет. Учебная игра.	1	Выполнять пресс	4,7	
	ГИМНАСТИКА (22ч)				

57.	Меры безопасности.ОФП. Строевые упражнения.Акробатика:кувырки	1	Развитие гибкости	4,7	
58.	ОФП.Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед,стойка.	1	Развитие гибкости	4,7	
59.	ОФП.Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед,стойка.	1	Развитие гибкости	4,7	
60.	ОФП.Строевые упражнения. Акробатика: кувырок вперед,стойка	1	Развитие гибкости	4,7	
61.	Акробатика:кувырок вперед,стойка – учет..ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
62.	Акробатика:кувырок вперед,стойка.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
63.	Акробатика: 2кувырка слитно вперед,кувырок назад. Равновесие.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
64.	Акробатика:кувырок назад,2 кувырка слитно, кувырок сед углом. ОФП. Равновесие.	1	Развитие гибкости	4,7	
65.	Акробатические комбинации. Лазанье по канату. ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
66.	Акробатика:кувырок сед.углом, кувырок в полу- наклоне..ОФП.Равновесие.	1	Развитие гибкости	4,7	
67.	Акробатика:кувырок	1	Развитие гибкости	4,7	

	сед.углом.,кувырок в полу-наклоне...ОФП.Равновесие.				
68.	Акробатика:кувырок назад..ОФП.Равновесие-учет.	1	Развитие гибкости	4,7	
69.	Акробатические комбинации.Упражнения в равновесии.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
70.	Упражнения в равновесии-учет.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
71.	Акробатика –назад в полуштаган-учет. Кувырок назад.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
72.	Акробатические комбинации..ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
73.	Акробатические комбинации..ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
74.	История баскетбола	1	Отвечать на вопросы	4,7	
75.	Акробатические комбинации ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
76.	Акробатические комбинации-учет Лазанье по канату.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
77.	Акробатические комбинации Лазанье по канату.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
78.	Акробатические комбинации Лазанье по канату.ОФП.	1	Развитие гибкости	4,7	
	4четверть ВОЛЕЙБОЛ (5ч)				

79.	Меры безопасности на уроках.Передачи в парах.Подача мяча	1	Поднимание туловища	4,7	
80.	Передачи в парах.Подача мяча.Игра у сетки.Учебная игра.	1	Поднимание туловища	4,7	
81.	Подача мяча-учет.Игра у сетки.Учебная игра.	1	Поднимание туловища	4,7	
82.	Передачи.Игра у сетки-учет.Учебная игра.	1	Поднимание туловища	4,7	
83.	Передачи.Игра у сетки-учет.Учебная игра.	1	Поднимание туловища	4,7	
Легка атлетика (13ч)					
84.	Меры безопасности на уроках.Высокий и низкий старт.Равномерный бег.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
85.	Низкий старт-.30м. Равномерный бег.	1	Прыжок в длину с места	4,7	
86.	Техника низкого старта.Равномерный бег.Лапта.	1	Поднимание туловища	4,7	
87.	Техника низкого старта.Равномерный бег.Лапта.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
88.	Техника метания мяча на дальность. Бег 2000м.	1	Поднимание туловища	4,7	
89.	Техника метания мяча на дальность.Равномерный бег.	1	Поднимание туловища	4,7	
90.	Техника метания мяча на дальность. Беговые упражнения-учет	1	Прыжок в длину с места	4,7	

91.	Бег 1000м.Техника метания мяча..	1	Поднимание туловища	4,7	
92.	Техника спринтерского бега 30м.Техника метания мяча.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
93.	Техника метания мяча на дальность.Техника спринтерского бега.	1	Поднимание туловища	4,7	
94.	Техника метания мяча на дальность.Техника спринтерского бега.	1	Выпрыгивание вверх	4,7	
95.	Техника спринтерского бега.Прыжки в длину с разбега	1	Поднимание туловища	4,7	
96.	Техника спринтерского бега.Прыжки в длину с разбега	1	Прыжок в длину с места	4,7	
ТУРИЗМ (6ч)					
97.	Меры безопасности на уроках.Установка и снятие палатки.ОФП.	1	Приседания	4,7	
98.	Установка палатки и снятие.ОФП	1	Приседания	4,7	
99.	Установка и снятие палатки.ОФП.Укладка рюкзака.	1	Приседания	4,7	
100.	Установка и снятие палатки.ОФП.Укладка рюкзака	1	Приседания	4,7	
101.	Укладка рюкзака.ОФП.	1	Приседания	4,7	
102.	ОФП.Организация походов	1	Приседания	4,7	

