

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.
Екатериновка муниципального района Приволжский
Самарской области**

Рассмотрена на заседании школьного
методического объединения и рекомендована к
утверждению

(протокол № 1 от 04.09.2020 г.)

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка



Е.Н. Измайлова



Приказ № 41/3 от 07.09.2020 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

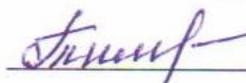
учебного предмета (курса, внеурочной деятельности)

Физическая культура

для 5-9 класса (ов)

«Проверена»

Заместитель директора по УВР

 (Тимина С.В.)

04.09.2020 г.

2020 год

Рабочая программа с изменениями и дополнениями, проверенными заместителем директора по УВР 28.10.2020 г., рассмотренными на заседании школьного методического объединения (протокол №2 от 28.10.2020 г.), утвержденными приказом № 48/1 от 29.10.2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 7-9 классах разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО, утвержденным приказом министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями);
- ООП ООО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 66/12 от 29.08.2017 г. (с изменениями и дополнениями);
- Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка, утвержденным приказом № 4/1 от 8.02.2018 г. (с изменениями и дополнениями).

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019.)

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 – 9 классах – по 102 часа в каждом классе.

В связи с продлением осенних каникул 2020-2021 учебного года на одну неделю по причине пандемии по коронавирусной инфекции уменьшено количество часов на изучение предмета в 5-9 классах на 3 часа в каждом классе без изменения содержания программы (99 часов в год в каждом классе) (приказ № 48/1 от 29.10.2020 г.)"

Цели и задачи реализации программы

Цель — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими

условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

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 учетом 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. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (опорные прыжки). 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

Класс 5

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-2	Техника безопасности на уроках. Высокий старт. Стартовый разгон.	2
3	Старт с опорой на одну руку.	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2

9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1000 метров	1
13-15	Метание мяча	3
	Волейбол (18)	
16-18	Техника безопасности на уроках. Пионербол. Правила игры. Учебная игра.	3
19	Стойки и передвижения волейболиста.	1
20-22	Приём и передача мяча сверху.	3
23-25	Приём и передача мяча снизу	3
26-28	Нижняя прямая подача мяча	3
29-33	Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра.	5
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	3
	Лыжная подготовка (18)	
49-51	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники двушажных ходов	3
52-53	Повороты переступанием. Бесшажный одновременный ход.	2
54-56	Подъём полуёлочкой. Спуск в средней стойке. Торможение плугом.	3
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 150 м.	2
	Баскетбол (18)	

67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72-73	Взаимодействие двух игроков - Отдай мяч и выйди	2
74	Вырывание и выбивание мяча.	1
75-76	Бросок мяча в движении.	2
77-79	Остановка прыжком – бросок.	3
80	Тактика свободного нападения.	1
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99	Повторение пройденного материала.	1
	ИТОГО	<u>99</u> часов

Класс 6

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-2	Техника безопасности на уроках. Высокий старт. Стартовый разгон.	2
3	Старт с опорой на одну руку.	1
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места	1

7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1200 метров	1
13-15	Метание мяча	3
	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Волейбол. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём и передача мяча сверху.	3
20-22	Приём и передача мяча снизу	3
23-25	Верхняя прямая подача мяча	3
26-28	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	3
29-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	5
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мостик.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49-51	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники двушажных ходов	3
52-53	Бесшажный одновременный ход.	2
54-56	Подъём ёлочкой. Спуск в средней стойке. Торможение и поворот упором.	3
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 200 м.	2

	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72-73	Взаимодействие двух игроков - Отдай мяч и выйди	2
74	Вырывание и выбивание мяча.	1
75-76	Бросок мяча в движении.	2
77-79	Два шага – бросок мяча.	3
80	Тактика свободного нападения.	1
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99	Повторение пройденного материала.	1
	ИТОГО	<u>99</u> часов

Класс 7

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1

7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 1500 метров	1
13-15	Метание мяча	3
	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	3
20-22	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	3
23-25	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	3
26-28	Прямой нападающий удар.	3
29-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	5
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-51	Одновременный одношажный ход.	2
52-53	Поворот на месте махом. Коньковый ход.	2
54-55	Подъём в горку скользящим шагом.	2
56	Преодоление бугров и впадин	1
57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 2 км.	1
63-64	Подвижные игры на лыжах.	2

65-66	Круговая эстафета с этапом 250 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Ведение, передача, бросок мяча.	4
72	Перехват мяча.	1
73-74	Бросок мяча в движении.	2
75-77	Два шага – бросок мяча.	3
78-80	Бросок мяча одной рукой.	3
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88-89	Метание набивного мяча.	2
90	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 300 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99	Повторение пройденного материала.	1
	ИТОГО	<u>99</u> часов

Класс 8

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1

7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 2000 метров	1
13-15	Метание мяча.	3
	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём подачи, игра кулаком у сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд, Мост с поворотом в стойку на одно колено.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-53	Коньковый ход.	4
54-55	Подъём ёлочкой. Спуск в низкой стойке. Торможение плугом.	2
56	Преодоление бугров и впадин	1
57-61	Совершенствование техники ходов.	5

62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Поворот плугом при спусках с горки.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Бросок мяча в движении.	3
75-77	Техника бросков мяча в прыжке.	3
78	Защита против игрока с мячом.	1
79-80	Позиционное нападение.	2
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99	Повторение пройденного материала.	1
	ИТОГО	<u>99</u> часов

Класс 9

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
Лёгкая атлетика (15)		
1-3	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Низкий старт. Развитие скоростных способностей.	3
4	Бег 30 метров	1

5	Бег 60 метров.	1
6	Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	1
7-8	Прыжки в длину с разбега	2
9-11	Кроссовая подготовка. Эстафеты.	3
12	Бег 2000 метров	1
13-15	Метание мяча	3
	Волейбол (18)	
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Верхняя передача спиной к цели. Приём мяча от сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4
	Гимнастика (15)	
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с разбега. Кувырок вперёд из равновесия на одной ноге.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
	Лыжная подготовка (18)	
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-53	Попеременный четырёхшажный ход.	4
54-55	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
56	Преодоление контр-уклонов	1

57-61	Совершенствование техники ходов.	5
62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Поворот плугом при спусках с горки.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
	Баскетбол (18)	
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Заслон.	3
75-77	Действия трёх нападающих против двух защитников.	3
78-80	Техника бросков мяча в прыжке.	3
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
	Лёгкая атлетика (18)	
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 60 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99	Повторение пройденного материала.	1
	ИТОГО	<u>99</u> часов