

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2023 - 2024 учебный год

Учитель Кленина Майя Касимовна

Предмет физическая культура

Класс 8-9

Количество часов в неделю 2 за год 68

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2020-2021 учебный год и рассчитана на 68 часа 2 часа в неделю в соответствии с учебником и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В Рабочей программе детально раскрыто содержание изучаемого материала, пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития учащихся.

 Рабочая программа по физической культуре в 8-9классах разработана на основе примерной учебной программы по физической культуре для 8-9 классов, под руководством В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2014г.

Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, программы

Программа разработана на *68 часа в год, из расчета 2 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

**5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**  
Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** |
| **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **История легкой атлетики** |  |  |
| **2** | **Легкоатлетические упражнения** | **48** | **48** |
| **3** | **Спортивные игры** | **2** | **2** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **16** | **16** |
| **5** | **Гимнастика** | **2** | **2** |
| **6** | **Резерв** | **2** | **2** |
| **7** | **Итого** | **68** | **68** |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема | Кол-во часов | Дата | |
| план | факт |
| 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |  |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола. | 1 |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 31 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 32 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 33 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 |  |  |
| 34 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 35 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 37 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 38 | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом. | 1 |  |  |
| 40 | Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 41 | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 43 | Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.. | 1 |  |  |
| 44 | Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 49 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 50 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 51 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 52 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 53 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 54 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. | 1 |  |  |
| 56 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 57 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 58 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. | 1 |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | 1 |  |  |
| 60 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 61 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. | 1 |  |  |
| 62 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 63 | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 64 | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | 1 |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты | 1 |  |  |
| 67 | Резервный урок | 1 |  |  |
| 68 | Резервный урок | 1 |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | Количество часов | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 3 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 4 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | 1 |  |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). | 1 |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики. | 1 |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 19 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 20 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |  |  |
| 21 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 23 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 25 | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 26 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 28 | ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 29 | Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |  |  |
| 30 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 31 | Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. | 1 |  |  |
| 32 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м) | 1 |  |  |
| 33 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 34 | Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. | 1 |  |  |
| 35 | Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |  |  |
| 36 | Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |  |  |
| 38 | Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 39 | Подъем в гору. Бег по дис-ции до 3 км(д),до 5 км(м) | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. | 1 |  |  |
| 41 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы. | 1 |  |  |
| 42 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м). | 1 |  |  |
| 43 | Подъем в гору. Спуски с горы. | 1 |  |  |
| 44 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 45 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 46 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 47 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 48 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 49 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 50 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 51 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  |
| 52 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |  |  |
| 53 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |  |  |
| 54 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 56 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 57 | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 58 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | 1 |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 60 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). | 1 |  |  |
| 61 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки. | 1 |  |  |
| 62 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |  |  |
| 63 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | 1 |  |  |
| 64 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики. | 1 |  |  |
| 65 | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций. | 1 |  |  |
| 67 | Резервный урок | 1 |  |  |
| 68 | Резервный урок | 1 |  |  |