

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

МКОУ "Межовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
естественно-
математического цикла

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Межовская СОШ"

Хасанова И.Н.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

Терентьев И.В.
Протокол №1 от
«29» августа 2024 г.

Стародубцева М.П.
Приказ №71 от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8-9 классов

Межово 2024

Пояснительная записка

Программа учебного предмета по физической культуре 5-9 класс разработана на основе Федерального государственного образования утвержденного приказом Министра образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897.

Примерной программой общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре общего образования 5-11 класс, автор В.И. Лях.В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, соблюдается приемственность с примерными программами начального общего образования.

Целями и задачами изучения физической культуры в основной школе 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

- 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.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые

двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане.

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за 5 лет обучения-340 часов. Общая недельная нагрузка в каждом учебном году составляет по 2 часа в неделю в 5,6,7,8,9 классах.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

Тематическое планирование и результаты освоения курса «Физическая культура» в 8 классе

раздел	Содержание раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета		личностные	контроль
Легкая атлетика	Эстафетный бег, техника низкого старта, прыжки в длину, метание мяча, бег: 60м, 2000м, развитие выносливости.		<p>Предметные знания, предметные умения</p> <p>Выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание мяча 150 г на дальность, медленный бег на развитие выносливости.</p>	<p>Универсальные учебные действия</p> <p>П:Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р:ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее</p>	<p>Личностные-управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	

				достижения, формировать собственное мнение и позицию		
Гимнастика	Выпады, акробатические соединения, прыжки через скакалку, упражнения для развития силы и гибкости, опорные прыжки через гимнастического козла способом согнув ноги и ноги врозь, лазание по канату, преодоление гимнастической полосы препятствий.		Выполняет: перестроение и строевые упражнения, ОРУ, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия, упоры, седы, группировки и перекаты, упражнения в равновесии, опорный прыжок способом согнув ноги и ноги врозь.	П: Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, Личностные- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее	Личностные- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	

				<p>эффективные способы решения задач.</p> <p>К:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р:ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, формировать собственное мнение и позицию</p>		

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Температурный режим, требование к одежде, попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход, подъем елочкой и полувелочкой, прохождение дистанции на время, коньковый ход.</p>		<p>Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем, правильно выполняют основные движения в ходьбе, соблюдают требования безопасности, значение подбора одежды для укрепления здоровья и закаливания.</p>	<p>П: Дают оценку погодным условиям и подготовке к занятиям на свежем воздухе. Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение</p>	<p>Личностные- формирование представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания. управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	
--------------------------	--	--	--	---	--	--

				<p>с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р:применять правила подбора одежды для занятий, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>		
<p>Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Правила игры, стойка игрока, передвижение, Подача мяча сверху, сбоку, прием мяча двумя руками снизу, передача двумя руками сверху, нападающий удар.</p>		<p>Выполняет: стойки игрока, перемещения, передачи мяча различными способами, нападающий удар, действия в защите.</p>	<p>П:Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение</p>	<p>Личностные-соблюдать правила игры, управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	

				<p>объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р: ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, формировать собственное мнение и позицию</p>		
--	--	--	--	---	--	--

Тематическое планирование и результаты освоения курса «Физическая культура» в 9 классе

раздел	Содержание раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета		личностные	контроль
Легкая атлетика	Эстафетный бег, техника низкого старта, прыжки в длину, метание мяча, бег: 60м, 2000м, развитие выносливости.		<p>Предметные знания, предметные умения</p> <p>Выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метания. ТБ, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метание мяча 150 г на дальность, медленный бег на развитие выносливости.</p>	<p>Универсальные учебные действия</p> <p>П:Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р:ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, формировать собственное</p>	<p>Личностные-управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	

				мнение и позицию		
Гимнастика	Выпады, акробатические соединения, прыжки через скакалку, упражнения для развития силы и гибкости, опорные прыжки через гимнастического козла способом согнув ноги и ноги врозь, лазание по канату, преодоление гимнастической полосы препятствий.		Выполняет: перестроение и строевые упражнения, ОРУ, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия, упоры, седы, группировки и перекаты, упражнения в равновесии, опорный прыжок способом согнув ноги и ноги врозь.	П: Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, Личностные- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р: ставить вопросы, обращаться за	Личностные- управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	

				помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, формировать собственное мнение и позицию		
Лыжная подготовка	Температурный режим, требование к одежде, попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход, подъем елочкой и полувелочкой, прохождение дистанции на время, коньковый ход.		Передвигаются на лыжах на спусках, осуществляют подъем, правильно выполняют основные движения в ходьбе, соблюдают требования безопасности, значение подбора одежды для укрепления здоровья и закаливания.	<p>П: Дают оценку погодным условиям и подготовке к занятиям на свежем воздухе. Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р: применять правила подбора одежды для занятий, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>Личностные-формирование представлений о значении лыжной подготовки для укрепления здоровья и закаливания. управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p>	

<p>Спортивные игры: волейбол</p>	<p>Правила игры, стойка игрока, передвижение, Поддача мяча сверху, сбоку, прием мяча двумя руками снизу, передача двумя руками сверху, нападающий удар.</p>		<p>Выполняет: стойки игрока, перемещения, передачи мяча различными способами, нападающий удар, действия в защите.</p>	<p>П:Общеучебные-использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р:ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность во взаимодействии для решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, формировать собственное мнение и позицию</p>	<p>Личностные-соблюдать правила игры, управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Оценивать собственную учебную деятельность; свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих. Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>	
----------------------------------	---	--	--	---	---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Кол- во часов по план у	Кол- во часов по факт у	Дата проведения	примечание
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.				
2	Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».				
3	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах.				
4	Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.				
5	Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору.				
6	Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)				
7	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.				
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.				
9	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин.				
10	Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам.				
11	Учетный бег 1500м (д), 2000м (м).				
12	ТБ на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача.				
13	Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.				
14	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.				
15	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках				

	со сменой мест.				
16	Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
18	Совершенствование акробатического соединения. Прыжки ч/з скакалку.				
19	Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
20	Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
21	Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).				
22	Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м).				
23	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».				
24	Учёт: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».				
25	Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Лазание по канату.				
26	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).				
27	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.				
28	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.				
29	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие координационных способностей.				
30	Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков.				
31	Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование техники опорных прыжков.				
32	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.				

33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.				
34	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км в заданном темпе.				
35	ТБ и правилам поведения на катке. Подвижные игры. Произвольное катание.				
36	Попеременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3км.				
37	Переход с попеременных ходов на одновременные.				
38	Совершенствование техники бега по повороту Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.				
39	Одновременный одношажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3,5км.				
40	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.				
41	. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Катание в равномерном темпе до 5 мин. Произвольное катание.				
42	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.				
43	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт				
44	Длительное катание в равномерном темпе до 10мин. Произвольное катание.				
45	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.				

46	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.				
47	Длительное катание в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры и эстафеты. Произвольное катание.				
48	Коньковый ход (попеременный). Прохождение дистанции 3км с контролем времени.				
49	Преодоление контруклонов. Торможение упором одной и двумя лыжами.. Коньковый ход – оценка техники.				
50	Поворот переступанием и упором при спуске с горы.				
51	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.				
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи.				
53	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.				
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча после подачи.				
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.				
56	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.				
57	Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин.				
58	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.				
59	Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.				
60	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.				
61	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин.				
62	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.				
63	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных				

	препятствий.				
64	Бег 60м. Метание 150г мяча.				
65	Бег 1500м(д), 2000м(ю)				
66	Эстафеты с бегом и прыжками.				
67	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут				
68	Бег 60м. Метание 150г мяча.				
	Итого	68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Наименование раздела и тем	Кол-во часов по плану	Кол-во часов по факту	Дата проведения	примечание
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.				
2	Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».				
3	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах.				
4	Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.				
5	Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору.				
6	Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)				
7	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.				
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.				
9	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин.				
10	Развитие выносливости: полоса препятствий, игра в футбол по упрощённым правилам.				
11	Учетный бег 1500м (д), 2000м (м).				
12	ТБ на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча «сверху», прием мяча «снизу», нижняя прямая передача.				
13	Совершенствование техники нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.				
14	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.				
15	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в				

	тройках со сменой мест.				
16	Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
18	Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку.				
19	Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
20	Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).				
21	Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).				
22	Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м).				
23	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».				
24	Учёт: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».				
25	Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Лазание по канату.				
26	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).				
27	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.				
28	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.				
29	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие координационных способностей.				
30	Преодоление гимнастической полосы из 4- 5 препятствий (2-3 раза). Совершенствование техники опорных прыжков.				
31	Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Совершенствование техники опорных прыжков.				

32	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.				
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.				
34	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2км в заданном темпе.				
35	ТБ и правилам поведения на катке. Подвижные игры. Произвольное катание.				
36	Попеременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3км.				
37	Переход с попеременных ходов на одновременные.				
38	Совершенствование техники бега по повороту Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.				
39	Одновременный одношажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3,5км.				
40	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.				
41	. Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Катание в равномерном темпе до 5 мин. Произвольное катание.				
42	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.				
43	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт				
44	Длительное катание в равномерном темпе до 10мин. Произвольное катание.				

45	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.				
46	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.				
47	Длительное катание в равномерном темпе до 10 мин. Подвижные игры и эстафеты. Произвольное катание.				
48	Коньковый ход (попеременный). Прохождение дистанции 3км с контролем времени.				
49	Преодоление контруклонов. Торможение упором одной и двумя лыжами.. Коньковый ход – оценка техники.				
50	Поворот переступанием и упором при спуске с горы.				
51	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.				
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи.				
53	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.				
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча после подачи.				
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.				
56	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.				
57	Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин.				
58	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.				
59	Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.				
60	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.				
61	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте.				

	Медленный бег до 4 мин.				
62	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.				
63	Беговые и прыжковые упражнения. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.				
64	Бег 60м. Метание 150г мяча.				
65	Бег 1500м(д),2000м(ю)				
66	Эстафеты с бегом и прыжками.				
67	Бег 60м. Метание 150г мяча.				
68	Бег 1500м(д),2000м(ю)				
	Итого	68			