

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОКОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«МАРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята  
на заседании педагогического совета  
(протокол от 30.08.2023 г. № 1)

Утверждена  
приказом и.о. директора школы  
Е.В. Шереметьева  
от 30.08.2023 г. № 75



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре основного общего образования  
5-9 классы  
ФГОС ООО  
(срок реализации – 5 лет)

**Автор – составитель:** методическое объединение учителей БОУ СМР «Марковская ООШ».

**Стандарт:** федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

**Программы:**

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение. – (стандарты второго поколения).

**Учебники:**

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение.

**Методические пособия:**

Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. – М.: Просвещение. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы. – М.: Просвещение.

**Количество часов:**

5 класс - 68 часа  
6 класс - 68 часа  
7 класс - 68 часа  
8 класс - 68 часов  
9 класс - 68 часов  
Итого: 340 часов

д. Марковское, 2023 г.

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация

правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких как «система», «факт», «закономерность», «феномен», «анализ», «синтез», «функция», «материал», «процесс», является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развивать способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
  - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
  - устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
  - соотносить свои действия с целью обучения.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
  - принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
  - определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
  - выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
  - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
  - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
  - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;

- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;

- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## Предметные результаты

### 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах 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.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 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. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> 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).

## 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

№	Содержание	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы
<b>5 класс</b>		<b>68</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>1.</b>	Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении О.и. древности. Исторические сведения о развитии древних о.и. Виды состязаний в программе Олимпийские игры древности, правила проведения. Известные участники и победители древних О.и.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и гигиенические правила при выборе одежды для проведения занятий в зависимости от места проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Беговые упражнения: СБУ, бег на короткие дистанции, правила соревнований в спринтерском беге, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30-40 м.), финиширование, старты из различных исходных положений, бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег на результат 60м, развитие быстроты.	<b>1</b>

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

	Подвижные игры.	
4.	Беговые упражнения: гладкий равномерный шестиминутный бег, СБУ, бег на средние дистанции 300м (дев.), 500 (мал.) м., развитие быстроты. Техника бега. Терминология спринтерского, эстафетного бега.	1
5.	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> ОРУ. Беговые упражнения: бег на длинную дистанцию 1000 – 1500 метров, развитие выносливости.	1
6.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, финальное усилие во время метания, развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
7.	Метание малого мяча из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность с места, с 3-5 шагов разбега: держание мяча, разбег, выполнение скрестного шага, заключительное финальное усилие. Развитие скоростно-силовых качеств. (д.з выполнение скрестного шага)	1
8.	Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
	<b>Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>12</b>
9.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
10.	Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Баскетбол: основные способы передвижений в защите, остановка прыжком, передачи мяча 2 руками от груди, ведение мяча. Стойки передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в 2,3. Игра в мини – баскетбол. Развитие быстроты.	1
11.	ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча в движении. Ведение мяча в низкой стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо различными способами. Остановка в 2 шага. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Игра в мини – баскетбол. Развитие координации движений.	1
12.	Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в 2 шага. Броски мяча в кольцо. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений.	1
13.	ОРУ с набивными мячами. Броски мяча в корзину, в корзину в прыжке, на месте и в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Штрафной бросок. Игра по правилам. Развитие координации движений, силы, выносливости.	1
14.	Сочетание приемов ведения, остановки и броска. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Повороты с мячом на месте и без мяча. Игра по правилам. Развитие координации движений.	1
15.	Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча в движении с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении, в 3, 4. Повороты с мячом на месте. Броски мяча в кольцо с различных дистанций. Игра по правилам. Развитие координационных качеств.	1
16.	ОРУ с набивными мячами. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание технических приемов игры:	1

	ведения, остановки, броски. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы. <i>Федерация баскетбола Вологодской области. Баскетбол в Сокольском муниципальном районе.</i>	
17.	Судейство в баскетболе Специальные упражнения и технические действия без мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам. Развитие выносливости, силы./ОТН	1
18.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Сочетание различных приемов игры. Игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1
19.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2х1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости.	1
20.	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>
21.	Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка- показатель физического развития человека, основные его характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.	1
22.	Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.	1
23.	Организующие команды и приемы: построение и перестроения на месте и в движении, акробатические упражнения (повторение ранее изученных), ритмическая гимнастика (девочки), упражнения и композиции ритмической гимнастики, развитие гибкости.	1
24.	Организующие команды и приемы: построение и перестроения на месте и в движении, акробатические упражнения (кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. ОРУ с мячом. Два кувырка вперед слитно., ритмическая гимнастика (стилизованные ОРУ, танцевальные шаги) (девочки), развитие гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
25.	Опорные прыжки: девочки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Развитие координации движений.	1
26.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине, развитие координации движений, силы.	1
27.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ. Комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики), развитие координации движений, силы. Мальчики: висы согнувших и прогнувших; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися. Размахивание изгибами.	1

28.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), развитие силы, координации движений.	1
29.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), развитие силы, координации движений. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Подвижные игры и эстафеты. Развитие быстроты. (Прыжки на скакалке – техника)	1
30.	Прикладно ориентированная физическая подготовка: лазание по канату, гимнастической стенке, расхождение 2 на узкой опоре, развитие силы и выносливости, лазание гимнастической стенке гимнастическая полоса препятствий, развитие силы и выносливости.	1
31.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок): простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1
32.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. <i>Вологодские гимнасты. Гимнастика в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
33.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
34.	Передвижения на лыжах: попеременный и одновременный двухшажный ход, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1
35.	35 Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Передвижения на лыжах: КУ – техника одновременного бесшажного хода. Дистанция 1 км.	1
36.	Подъемы и спуски: подъем елочкой на склоне 45°, спуски в различных стойках. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме ступающим шагом. Дистанция 2 км.	1
37.	Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Подъемы, спуски, торможения: подъем елочкой на склоне 45°, спуски в различных стойках, торможение плугом. Дистанция 1,5 км.	1
38.	Движение туловища в попеременного бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Подъемы, спуски торможения: КУ – техника подъема елочкой. Совершенствование техники торможения плугом, развитие выносливости. Дистанция 2,5 км.	1
39.	Подъемы, спуски торможения: КУ – техника торможения плугом. Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи. Спуск в средней стойке, развитие координации движений. Ходьба на лыжах.	1
40.	40. Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости	1

	при торможении. Передвижения на лыжах: совершенствовать технику изученных ходов. Развитие выносливости, быстроты. Дистанция 3 км.	
41.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Передвижения на лыжах: круговая эстафета с этапом по 150 м., развитие выносливости и силы.	1
42.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Дистанция 1 км. Спуски, повороты: поворот плугом вправо, влево при спусках с горки, развитие координации движений, силы.	1
43.	Попеременный двухшажным ходом и одновременный безшажный ходы. Развитие силы и координации движений. Катание с гор. Игра «С горки на горку», «Остановка рывком».	1
44.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). <i>Вологодские лыжники. Лыжный спорт в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Спортивные игры – волейбол</b>	<b>12+1</b>
45.	Волейбол: с техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение, специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Самоконтроль на занятиях. (Выучить правила техники безопасности)	1
46.	Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей	1
47.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку; партнеру; через сетку с 3 м. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координации движений.	1
48.	Волейбол. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координации движений.	1
49.	Волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координации движений.	1
50.	Волейбол. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча, развитие координации движений, развитие силы.	1
51.	Волейбол. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через зону, через сетку, над собой. Нижняя прямая подача мяча, эстафеты, развитие координации движений, силы.	1

52.	Волейбол. Игра по правилам. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча, развитие координации движений, сил. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
53.	Волейбол. Игра по правилам. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча, развитие быстроты, силы. ОФП.	1
54.	Волейбол. Игра по правилам. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча, двухсторонняя игра, развитие физических качеств. ОФП.	1
55.	Волейбол. Игры по правилам. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча, подвижные игры, эстафеты, развитие координации движений, силы, развитие силы.	1
56.	Волейбол. Игра по правилам. Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча, развитие быстроты, силы, двухсторонняя игра, развитие физических качеств. ОФП. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
57.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: роль Пьера де Кубертена в их становление и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.	1
<b>Спортивные игры – футбол</b>		<b>2</b>
58.	Футбол. Правила безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения футболистов. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Развитие быстроты и силы	1
59.	Футбол. Игра по правилам. Стойки и перемещения футболистов. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удары и остановки катящегося мяча, двухсторонняя игра. Развитие выносливости, ОФП	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8+1</b>
60.	Техника движений и ее основные показатели. Правила по технике безопасности на уроках л/атлетики. Разминка, прыжковые упражнения.	1
61.	Общефизическая подготовка. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», развитие быстроты и силы.	1
62.	Беговые упражнения: подводящие, подготовительные и специальные упражнения. Бег на короткие дистанции. Беговые упражнения: бег на 30 метров, эстафетный бег, ОФП, развитие быстроты, координации движений. Высокий старт.	1
63.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). ОФП. Беговые упражнения: бег на 60 метров, передача эстафетной палочки на месте в ходьбе, развитие быстроты, силы,	1
64.	Беговые упражнения: челночный бег, передача эстафетной палочки в беге с небольшой скоростью. ОФП, развитие координации движений, быстроты.	1
65.	Беговые упражнения: бег на дистанцию 1000 метров; бег на дистанцию 1500 метров; бег с преодолением препятствий; передача эстафетной палочки на этапах, ОФП, развитие выносливости.	1
66.	Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег; отталкивание; полет; приземление. Прыжок в целом. Установление длины полного разбега (7-9м). Обучение отталкиванию в прыжке, развитие быстроты и силы, подвижные игры, развитие скорости и силы.	1
67.	Метание малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов, с 5-6 беговых шагов разбега.: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное	1

	(финальное) усилие, развитие координации движений. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	
<b>68.</b>	Физическая культура в современном обществе. Обобщение и систематизация изученного материала.	<b>1</b>
	<b>6 класс</b>	<b>68</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>1.</b>	История зарождения олимпийского движения в России: олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Беговые упражнения: равномерный шестиминутный бег с финальным ускорением, развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Беговые упражнения: высокий старт, максимальный бег в горку, высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег на результат 30,60 м с высокого старта, развитие быстроты. Терминология спринтерского бега. Правила соревнований в спринтерском беге. Подвижные игры.	<b>1</b>
<b>4.</b>	Беговые упражнения: СБУ, бег на средние дистанции 300м (дев.), 500м (мал.). Эстафеты. Развитие быстроты. Спортивная ходьба.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Беговые упражнения: максимальный бег с горки, бег на длинную дистанцию на 1000 - 1500 м., с финальным ускорением, развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>6.</b>	Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Бросок набивного мяча 2 руками из-за головы из седа. Развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Прыжок в длину с места Развитие силовых качеств. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.	<b>1</b>
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
<b>9.</b>	Баскетбол: т/б на уроках баскетбола. Ведения мяча бегом - остановка прыжком – передача мяча 2 руками от груди. Техника перемещений в различных стойка. Остановка прыжком. Быстрые передачи мяча со сменой мест. Развитие быстроты и силы.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Баскетбол: передача и бросок мяча 1 рукой от плеча, совершенствование техники передачи мяча 2 руками от груди с шагом со сменой мест в тройках. Ведение мяча шагом - остановка прыжком- бросок 1 рукой от плеча. Развитие быстроты и силы. Правила игры.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Баскетбол: Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в защитной стойке. Ведение мяча в высокой и средней стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановка в 2 шага. Терминология баскетбола. Развитие быстроты.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Баскетбол: Техника перемещений. Остановка в 2 шага. Повороты с мячом на месте. Остановки. Броски мяча 1 рукой от плеча после остановки. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. Развитие координации движений.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Баскетбол: Передачи мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Правила соревнований. Стритбол с	<b>1</b>

	выполнением заданий по защите и нападению. Развитие быстроты.	
14.	Баскетбол: Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Проведение эстафет с элементами баскетбола. Развитие координации движений. Правила игры в баскетбол. Судейство в баскетболе.	1
15.	Баскетбол: сочетание приемов в перемещении, ведении, передач, бросков, ведения мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке и с разной высотой отскока. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
16.	Баскетбол: передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении, сочетание приемов в перемещении, ведении, бросков и передач. Развитие координации движений. Повороты с мячом и без мяча. Баскетбол и его разновидности. Соревнования по баскетболу в Вологодской области и Сокольском муниципальном районе.	1
17.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. Развитие выносливости.	1
18.	Баскетбол: Перехваты мяча во время передач. Сочетание различных приемов игры. Игра по правилам. Развитие выносливости.	1
19.	Баскетбол: двусторонняя игра по правилам. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). Развитие координации, выносливости.	1
20.	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Баскетбол: двусторонняя игра по правилам. Развитие выносливости, координации движений. Правила соревнований по баскетболу.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>
21.	Режим дня. Его основное содержание и правила планирования. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
22.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление по образцу индивидуальных планов занятий физ. подготовкой, выявление основных частей занятий. Определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).	1
23.	Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	1
24.	Техника безопасности и страховки и само страховки на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами. ОРУ с обручами. Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад в упор стоя ноги врозь.(М),мост из положения лежа и стоя.	1
25.	Организующие команды и приемы: построение и перестроения на месте	1

	и в движении, размыкание, смыкание, передвижение строевым шагом тремя колоннами. Акробатические упражнения (повторение ранее изученных, перекат вперед в упор присев, из упора лежа толчком двумя в упор присев), ритмическая гимнастика (девочки), развитие гибкости, ритмическая гимнастика (стилизованные ОРУ, танцевальные шаги) (девочки), развитие гибкости.	
26.	Организующие команды и приемы, акробатические комбинации; ритмическая гимнастика (девочки), развитие гибкости Акробатические комбинации; ритмическая гимнастика (девочки), развитие гибкости.	1
27.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Опорные прыжки: ноги врозь, развитие координации движений. Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), развитие координации движений, силы.	1
28.	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), подтягивание на перекладине высокой (мальчики), низкой (девочки) развитие координации движений, силы. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), развитие силы, координации движений. Подъем переворотом махом одной и толчком другой в упор. Махом соскок назад. Наскок прыжком в упор на низкую перекладину.	1
29.	ОРУ. Подъем переворотом. Наскок прыжком в упор на низкую перекладину. Соскок с поворотом. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), развитие силы, координации движений.	1
30.	ОРУ. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), тест на гибкость, развитие силы, координации движений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
31.	ОРУ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Акробатическая комбинация. Прикладно ориентированная физическая подготовка: лазание по канату в 3 приема, гимнастической стенке, расхождение 2 при встрече на узкой опоре, развитие силы и выносливости.	1
32.	ОРУ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Акробатическая комбинация. Прикладно ориентированная физическая подготовка: гимнастическая полоса препятствий, развитие силы и выносливости. <i>Вологодские гимнасты. Гимнастика в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
33.	33. Передвижения на лыжах. Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. (Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки)	1
34.	Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижения на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода и перехода с хода на ход.	1
35.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания	1

	работоспособности. Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного двухшажного хода и перехода с хода на ход.	
36.	Передвижения на лыжах. Контроль техники одновременного одношажного хода. Контроль освоения техники перехода с хода на ход. Совершенствование одновременных ходов, спусков и поворотов на месте и в движении. Режим и питание лыжника. (Совершенствование техники поворотов.)	1
37.	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Повороты. Контроль освоения техники поворотов на месте.	1
38.	Передвижения на лыжах. Контроль освоения техники одновременного двухшажного хода. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось. Развитие выносливости.	1
39.	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибанию руки и движению её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось. Спуски, торможения. Контроль освоения техники спусков и торможений.	1
40.	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. Торможение упором. Подъемы. Контроль освоения техники подъёмов. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	1
41.	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Передвижения на лыжах. Контроль прохождения дистанции 3 км.	1
42.	Передвижения на лыжах. Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Контроль прохождения дистанции 3 км. Развитие выносливости и координационных способностей.	1
43.	Контроль теории методических знаний и умений по лыжной подготовке. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Катание с гор. Эстафеты с передачей палок.	1
44.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: характеристика типовых травм и причины их возникновения. <i>Вологодские лыжники. Лыжный спорт в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>10</b>
45.	Волейбол. Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
46.	Волейбол. Игра по правилам. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование нижней прямой подачи. Встречные эстафеты.	1
47.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Игра по правилам.	1

	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	
48.	Волейбол. Игра по правилам. Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
49.	Волейбол. Игра по правилам. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра по упрощенным правилам.	1
50.	Волейбол. Игра по правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
51.	Волейбол. Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование ранее изученных элементов техники. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	1
52.	Волейбол. Игра по правилам. Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
53.	Волейбол. Игра по правилам. Совершенствование ранее изученных элементов техники. Развитие физических качеств. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	1
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>3</b>
55.	Футбол. История футбола. Правила техники безопасности на уроках по футболу. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1
56.	Футбол. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу внешней стороны стопы и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	1
57.	Футбол. Игра по правилам. Совершенствование техникой ударов по катящемуся мячу внешней стороны стопы. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. Учебная игра.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
58.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Подвижные игры с элементами прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

59.	Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину способом «согнув ноги» - подбор разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Развитие скоростносиловых способностей.	1
60.	Беговые упражнения: равномерный шестиминутный бег с финальным ускорением, развитие выносливости. Беговые упражнения: СБУ, бег на результат 30,60 м с высокого старта, развитие быстроты.	1
61.	Специальная физическая подготовка. Беговые упражнения: СБУ, бег на средние дистанции 300м (дев.), 500м (мал.). Эстафеты. Развитие быстроты.	1
62.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Беговые упражнения: бег на длинную дистанцию на 1000 м, на 1500 метров развитие выносливости.	1
63.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча 2 руками из-за головы из седа. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1
64.	<i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	1
65.	Беговые упражнения: челночный и эстафетный бег. Развития скоростно-силовых качеств.	1
66.	Организация досуга средствами физической культуры. Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты Развитие силовых качеств.	1
67.	Контрольная работа за год.	1
68.	Анализ контрольной работы за год. Подведение итогов за учебный год.	1
	<b>7 класс</b>	<b>68</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1
2.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Понятие об утомлении и переутомлении. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	1
3.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. СБУ. Бег на месте, с ускорением, со старта с гандикапом. Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. Старт с опорой на 1 руку. Бег на короткую дистанцию 30 и 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4.	Беговые упражнения: СБУ. Бег на средние дистанции 300м (дев), 500 м (мал). Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.	1
5.	ОРУ. Строевые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1
6.	Оценка эффективности занятий. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Эстафетный бег.	1
8.	Измерение резервов организма (с помощью простейших	1

	функциональных проб). Бег на длинную дистанцию 1500 метров. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>12</b>
<b>9.</b>	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Повороты с мячом после остановки прыжком и в 2 шага. Повороты на месте без мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Комплекс упражнений в движении. Стойки и передвижения. Остановка с мячом прыжком, в 2 шага после ведения. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке, после перемещения. Правила соревнований по баскетболу.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля катящегося мяча. Правила игры в баскетбол.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Ловля и передачи мяча разными способами и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Остановка с мячом прыжком после ведения. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием соперника. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>14.</b>	Ловля и передачи мяча разными способами. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения, в прыжке из – под щита с пассивным противодействием защитника. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции и из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>16.</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. Выдающийся баскетболист и его спортивные достижения в Вологодской области и Сокольском муниципальном районе.	<b>1</b>
<b>17.</b>	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>18.</b>	Инструктаж по Т.Б. Ведения мяча. Передачи мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Челночный бег с ведением мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>19.</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>20.</b>	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Комбинация	<b>1</b>

	из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Правила судейства в баскетболе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>
<b>21.</b>	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Лазание по канату в два приема.	<b>1</b>
<b>22.</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Упражнения на развитие гибкости. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Лазание по гимнастической лестнице. (выучить инструктаж)	<b>1</b>
<b>23.</b>	Акробатические упражнения и комбинации. Акробатическая комбинация. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Лазание по канату в два приема. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Лазание по канату в 3 приема.	<b>1</b>
<b>24.</b>	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Способы регулирования физической нагрузки. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Лазание по канату в 2 и 3 приема.	<b>1</b>
<b>25.</b>	ОРУ на осанку. Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижения в вися, махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на гибкость. Акробатическая комбинация. Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.	<b>1</b>
<b>26.</b>	ОРУ на осанку. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине (Подготовка к сдаче норм ГТО).	<b>1</b>
<b>27.</b>	ОРУ. Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Комбинации в равновесии, упражнения на гимнастической перекладине. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Прыжки через длинную скакалку.	<b>1</b>
<b>28.</b>	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг». ОРУ в движении. Опорный прыжок. Прыжок способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см) (м.), ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см)(д.), Комбинация в равновесии. Гимнастическая полоса препятствий.	<b>1</b>
<b>29.</b>	Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Элементы ритмической гимнастики, танцев. Развитие координации движений. Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений. Развитие силы, выносливости.	<b>1</b>
<b>30.</b>	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Виды единоборств. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Правила поведения обучающихся во время занятий. Гигиена борца. Подготовка мест занятий. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	<b>1</b>
<b>31.</b>	Футбол. Комбинации из ранее изученных элементов техники владения мячом, ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в	<b>1</b>

	игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. Правила судейства в футболе.	
32.	Футбол. Правила техники безопасности на уроках футбола. Комбинации из элементов стоек и перемещений. Удары по мячу серединой подъема стопы. Игра по упрощенным правилам. <i>Федерация футбола Вологодской области. Футбол в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
33.	ТБ уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте махом. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	1
34.	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую при спуске с гор.	1
35.	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1
36.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, в одновременном двухшажном ходе.. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1
37.	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Переход из высокой стойки в низкую.	1
38.	Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1
39.	Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1
40.	Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Удержание лыж в положении «пуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1
41.	Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.	1
42.	Непрерывное передвижение одновременным одношажным ходом до 4 км. Основные правила соревнований в лыжных гонках. Спуски, подъемы, торможения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
43.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км попеременным двухшажным ходом. Игра «Гонка с преследованием». Самоконтроль на занятиях. Повороты на месте махом.	1
44.	Учебно-тренировочные занятия и соревнования. <i>Вологодские лыжники. Лыжный спорт в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1

<b>Спортивные игры - волейбол</b>		<b>12</b>
<b>45.</b>	История создания игры. Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований в волейболе. ТБ на уроках волейбола. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	<b>1</b>
<b>46.</b>	Стойки игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	<b>1</b>
<b>47.</b>	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча сверху над собой. Метание в цель различными мячами. Игровые задания на укороченной площадке.	<b>1</b>
<b>48.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>49.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча в парах двумя руками сверху. Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Игровые упражнения с набивным мячом. Игровые задания на укороченной площадке.	<b>1</b>
<b>50.</b>	Передачи мяча в парах сверху двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Упражнения с мячом в сочетании с бегом и прыжками. Игры и игровые задания с мячом 2:1, 3:1. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>51.</b>	Передачи мяча в парах сверху и снизу через сетку. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения с мячом в сочетании с акробатическими упражнениями. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>52.</b>	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2). Правила и организация игры. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>53.</b>	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	<b>1</b>
<b>54.</b>	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Тактика нападения (быстрый прорыв). Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с набивными мячами. Броски мячей разного веса на дальность и в цель. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Игровые задания на укороченных площадках.	<b>1</b>
<b>55.</b>	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Передачи мяча в парах сверху и снизу Нападающий удар. Поддача мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игровые упражнения 3:2, 3:3. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>56.</b>	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика личной защиты. Тактика зонной защиты. Судейство в волейболе. Двусторонняя игра.	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
<b>57.</b>	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	<b>1</b>

<b>58.</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). ПУ Многоскоки. Подбор разбега при прыжках в высоту с 3-5 шагов разбега.	<b>1</b>
<b>59.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча 2 руками из различных и.п., с места, в движении. Бросок и ловля набивного мяча 2 руками после броска партнера, броска вверх. Прыжок в высоту с разбега.	<b>1</b>
<b>60.</b>	Высокий старт (20-40м). Старт с опорой на 1 руку (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Эстафеты. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
<b>61.</b>	Шестиминутный бег. Бег на короткую дистанцию. (60 мс). Бег на короткую дистанцию – 30 м. Эстафеты. Бег в медленном темпе до 4 минут. Метание малого мяча на дальность отскока с места и после перемещения.	<b>1</b>
<b>62.</b>	Итоговая контрольная работа за год.	<b>1</b>
<b>63.</b>	Анализ контрольной работы за год. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости. Бег на длинную дистанцию 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>64.</b>	Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег в медленном темпе до 4 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>65.</b>	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подбор толчковой ноги и длины разбега. Бег в медленном темпе до 4 мин .	<b>1</b>
<b>66.</b>	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег в медленном темпе до 5 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>67.</b>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Метание малого мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 5 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>68.</b>	Бег на длинную дистанцию 1500 метров. Подвижные игры, эстафеты. Подведение итогов за год.	<b>1</b>
	<b>8 класс</b>	<b>68</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
<b>1.</b>	1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные Б.У. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Старт с опорой на 1 руку 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. ОРУ. Специальные Б.У. Бег на результат 60 м. Профилактика утомления. Развитие скоростных качеств. Кроссовый бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>3.</b>	ОРУ. Специальные Б.У. Развитие скоростных выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. Правила соревнований. Бег 500 метров. Адаптивная физическая культура как система занятий ф.у. по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения.	<b>1</b>
<b>4.</b>	ОРУ. Б.У., Развитие выносливости. Бег 1000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. Современные оздоровительные системы. (упражнения и комплексы). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	<b>1</b>
<b>5.</b>	ОРУ. Специальные П.У. Правила использования л/а упражнений для	<b>1</b>

	развития скоростно-силовых качеств Техника метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов (подбор разбега), шестиминутный бег. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
6.	ОРУ. Б.У. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени. Техника выполнения метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
7.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
8.	ОРУ. Б.У. Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>2</b>
9.	Правила техники безопасности на уроках футбола. Комбинации из элементов стоек и перемещений. Комбинации из ранее изученных элементов техники владения мячом. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощенным правилам. Правила самоконтроля и гигиены.	1
10.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы Правила судейства в футболе.	1
	<b>Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>12</b>
11.	Т.Б. на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Самоконтроль.	1
12.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
13.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Правила игры. Развитие координационных способностей.	1
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Бросок мяча в движении. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Выдающийся баскетболист и его спортивные достижения в Вологодской области и Сокольском	1

	муниципальном районе.	
17.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль.	1
18.	Инструктаж по Т.Б. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
19.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
20.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
21.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22.	Физическая культура в современном обществе: основные направления ф.к. в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>
23.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двух ног. (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
24.	ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двух ног (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
25.	ОРУ на месте. Из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку перемах правой левой назад (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение подъема переворота на технику. Вис согнувшись, размахивание в висе. Подтягивание в висе. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие силовых способностей.	1
26.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
27.	Строевые упражнения. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Перенос партнера вдвоем на руках.	1

	Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы ритмической гимнастики.	
28.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Танцевальные движения Элементы ритмической гимнастики.	1
29.	Кувырок назад, вперед, длинный кувырок, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
30.	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
31.	ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через короткую и длинную скакалки. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. <i>Вологодские гимнасты. Гимнастика в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
32.	ОРУ с отягощениями. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Развитие силовых качеств. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Выведение из равновесия. Упражнения по овладению приемов страховки. П.И. «Выталкивание из круга»	1
33.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>
34.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1
35.	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
36.	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Поворот упором. (Совершенствование техники лыжных ходов)	1
37.	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижений в пологий подъём. Сгибание ног при преодолении бугра и подъёмом скользящим бегом. Поворот упором.	1
38.	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.	1

	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.	
39.	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.	1
40.	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.	1
41.	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.	1
42.	Прохождение дистанции 5 км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов нагрузки. Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном.	1
43.	Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом). Подготовка к сдаче норм ГТО. Преодоление контруклона. Подвижная игра «Слалом на равнине», «Нападение акулы».	1
44.	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. <i>Лыжные соревнования в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Спортивные игры – волейбол.</b>	<b>13</b>
45.	Правила по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой, во встречных колоннах стоя на месте. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Прием с подачи. Нижняя прямая подача. Передача над собой, во встречных колоннах после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. П.и. «Ляпта волейболистов».	1
47.	Передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача мяча на точность попадания. Прием мяча с передачей в 3 зону. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и передач. П.И. «Кто дольше и больше».	1
48.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и передач. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Верхняя передача в парах через сетку. Игровые задания на уменьшенной площадке. Игровые упражнения 2:1.	1
49.	Передача в тройках после перемещения. Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар. Игровые задания с ограниченным числом игроков. П.И. «Ляпта волейболистов».	1
50.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Комбинации из освоенных элементов перемещений, передач, приемов, удара, подач. П.И. «Утки и охотники».	1
51.	Верхняя передача мяча назад, за голову. Совершенствование навыков прямой подачи, прямого нападающего удара. Игровые задания 3:1. Игровые комбинации на укороченной площадке.	1
52.	Передача мяча назад, за голову. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар с передачи партнера. Тактика свободного нападения.	1

	Учебная игра по упрощенным правилам. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	
53.	Игровые упражнения 2:2, 3:2, Позиционное нападение с изменением позиций. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Правила игры. Игровые задания 3:3. Игровые задания на укороченной площадке с ограниченным количеством игроков. Жесты судей. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.	1
54.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Индивидуальные и тактические действия. Игра.	1
55.	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Командные тактические действия в защите, в нападении. Учебная игра.	1
56.	Прикладно ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования. <i>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.</i>	1
57.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
58.	Правила по ТБ на уроках л/атетики. ОРУ. Прыжковые упражнения. (ПУ). Прыжки с места в длину в полную силу, на точность приземления, на заданное расстояние. Многоскоки.	1
59.	ОРУ. ПУ. Подбор разбега при прыжках в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега с бокового разбега. Бег в медленном темпе до 6 мин. Прыжки через короткую скакалку	1
60.	ОРУ. ПУ. Медленный бег до 7мин. Прыжок в длину в полной координации. Приземление при прыжках в длину с разбега. Определение толчковой и маховой ног при прыжке. Подбор разбега. Развитие скоростносиловых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
61.	Темп, скорость и объем л/ат. упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, быстроты, координационных способностей. Прыжки через короткую и длинную скакалки.	1
62.	Высокий старт 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
63.	Бег на результат 60м. Старт с опорой на 1 руку. 30 – 40 м. Бег по дистанции (70-80). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
64.	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов, в вертикальную и горизонтальную цель (1х1)с 12-14 м (дев), 14-16м (юн.). Броски набивного мяча из различных и.п. и разными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
65.	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. ОРУ. Б.У. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1

66.	ОРУ. Б.У. Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
67.	Итоговое тестирование за учебный год.	1
68.	Анализ тестирования. Подведение итогов учебного года.	1
	<b>9 класс</b>	<b>66</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1.	Правила по т/б на уроках и занятиях по л/а. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.	1
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Правила соревнований в беге.	1
3.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. Бег 30 м, 60 м. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Бег со старта с гандикапом. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1
4.	Физическая нагрузка. Активный и пассивный отдых. Представление о темпе, объеме, л\атл. упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт, стартовое ускорение. Бег 500 м девушки, 1000 метров юноши. Подготовка норм ГТО.	1
5.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Спортивная ходьба.	1
6.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7.	Бег 2000 метров. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
8.	Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	1
	<b>Спортивные игры - футбол</b>	<b>2</b>
9.	Правила техники безопасности на уроках футбола. Комбинации из элементов стоек и перемещений. Остановки мяча (подошвой и внутренней стороной стопы), удары по мячу (внутренней стороной стопы, серединой подъема, серединой лба). Игра по упрощенным правилам.	1
10.	Комбинации из ранее изученных элементов техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Правила судейства в футболе. Учебная игра.	1
	<b>Спортивные игры - баскетбол</b>	<b>13</b>
11.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые	1

	упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Перемещения в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	
12.	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1
13.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков (2 руками от груди с места, 1 рукой от плеча в прыжке, от головы в движении, штрафной бросок). Учебная игра. (д.з выучить ОРУ на осанку).	1
14.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной и двумя руками. Учебная игра.	1
15.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча в разных стойках (на месте, в движении, с изменением на правления и скорости, со сниженным отскоком). Варианты ловли и передачи мяча. Броски в кольцо, действия нападающего против несколько защитников. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1
16.	ОРУ с мячом. СУ. Перехваты мяча во время передач и ведения. Накрывание мяча. Штрафные броски. Бросок в движении после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные групповые и командные тактические и технические действия. Учебная игра. Соревнования по баскетболу в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.	1
17.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1
18.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с мячом. Тактические действия в защите и нападении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Позиционное нападение и личная защита. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.	1
19.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Учебная игра.	1
20.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Личная защита под своим кольцом. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Эстафеты. Учебная игра.	1

21.	ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Комплекс на дыхание. Эстафеты с использованием различных вариантов передач, ведение, бросков мяча. Учебная игра.	1
22.	Основные физические качества человека. Сердечнососудистая и дыхательная система. Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной системы. Жесты судей. Правила игры. Учебная игра.	1
23.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой и прогулками. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики и единоборству. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1
25.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перестроение из колонны по одному и в колонны по два, по четыре в движении. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
26.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Переход шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Из упора присев, силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега – юноши.	1
27.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения лежа и стоя, переворот из моста. Девушки – подъем переворотом махом. Комбинации по акробатике и в равновесии из ранее изученных элементов.	1
28.	ОРУ на осанку. Упражнения на гимнастической перекладине (из упора, опираясь на одну руку, перемахи вперед, назад, вис на согнутых ногах, вис согнувшись, соскоки), гимнастическом бревне. Ритмическая гимнастика (девочки), комплекс ритмической гимнастики, основы атлетической гимнастики, комплекс с гимнастической скамейкой (мальчики). Комбинации на бревне(девочки), гимнастической перекладине(юноши), лазание по канату.	1
29.	ОРУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	1
30.	ОРУ. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях мальчики	1

	(передвижения на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь), разновысоких брусьях девочки (из виса на верхней жерди перейти в сед на бедре, из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди ). Лазание по канату в 2 и 3 приема.	
31.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки), основы атлетической гимнастики (мальчики). Комбинации на брусьях: параллельных (мальчики), разновысоких (девочки). Лазание по канату изученными способами. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. <i>Вологодские гимнасты. Гимнастика в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
32.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	1
33.	Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
34.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	1
35.	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. Повороты на месте переступающим шагом. Попеременный двухшажный ход. Развитие силы.	1
36.	Попеременный четырехшажный ход. Развитие силы. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. Повороты на месте переступающим шагом. Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах 3 км классическим ходом.	1
37.	Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. Развитие координации движений.	1
38.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие скоростных качеств. П. И. «Слалом на равнине».	1
39.	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие скоростных качеств.	1
40.	Коньковый ход без палок. Переход с попеременных ходов на одновременные. Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Развитие выносливости.	1
41.	Преодоление бугров и впадин. Подъем скользящим шагом, поворот «плугом». Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом поворот «плугом». Преодоление контруклона. П.И. «Нападение акулы». Развитие выносливости.	1
42.	Переход с попеременного на одновременный ход. Передвижения с чередованием ходов. Передвижение с переходом с одного способа на другой (переход без шага, через шаг, через 2 шага, 1 прямой переход, с неоконченным отталкиванием палкой.) Изменение стоек спуска. Подъем	1

	скользящим шагом, поворот «плугом». Горнолыжная эстафета.	
43.	Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. Игры на лыжах.	1
44.	Техника основных способов передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. <i>Лыжные соревнования в Вологодской области и в Сокольском муниципальном районе.</i>	1
	<b>Спортивные игры - волейбол</b>	<b>13</b>
45.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1
46.	Элементы перемещений. Приемы и передачи мяча ранее изученными способами. Подачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. П.И. «Волейбольная лапта».	1
47.	Специальные беговые упражнения. Передачи мяча назад, подачи ранее изученными способами, прием мяча сверху 2 руками с перекатом на спине. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	1
48.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки. Учебная игра.	1
49.	Подачи мяча на заднюю линию, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Комбинации из приемов и передач мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1
50.	Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая и нижняя подачи мяча. Нападающий удар. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации с использованием передач, блокировки, подач, приема мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
51.	Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. <i>Волейбол в Вологодской области и в Сокольском районе.</i>	1
52.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1
53.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игра в нападении. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	1
54.	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в нападении в зоне 3. Учебная игра.	1

<b>55.</b>	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игра в нападении в зоне 3.	<b>1</b>
<b>56.</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Игра в защите.	<b>1</b>
<b>57.</b>	Двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Двухсторонняя игра.	<b>1</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
<b>58.</b>	Инструктаж по ТБ на занятиях и уроках по л/а. Правила соревнований в беге. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>1</b>
<b>59.</b>	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м).	<b>1</b>
<b>60.</b>	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег с низкого старта в гору. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега в полной координации.	<b>1</b>
<b>61.</b>	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 30, 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>62.</b>	Прыжковые упражнения. Подбор разбега для прыжков в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>63.</b>	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки.	<b>1</b>
<b>64.</b>	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	<b>1</b>
<b>65.</b>	Итоговое тестирование по изученному материалу.	<b>1</b>
<b>66.</b>	Анализ тестирования. Бег 2000 метров. Подведение итогов учебного года.	<b>1</b>

