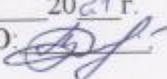


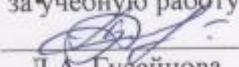
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения

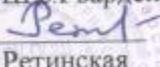
Протокол № 1
от «30» 08 2021 г.

Руководитель МО: 

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу


Л.А. Гусейнова
от «30» 08 2021 г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ООШ с.Гвардейцы


Т.Г. Ретинская
от «31» 08 2021 г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре
для обучающихся 5-9 класса**

102 часа в каждом классе в год (по 3 часа в неделю)

с. Гвардейцы

2021 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе [Федерального образовательного государственного стандарта](#) основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2021-2022 учебный год, Программы «Физическая культура. 5-9 классы» / В.И. Лях. М.: «Просвещение», 2016.

Курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 102 часа в год в каждом классе (по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- 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);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Выпускник должен уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 сек	21 мин. 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание программного материала.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5–9 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<i>Базовая часть</i>	86	86	86	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	2	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры	38	41	41	41	41
1.3	Гимнастика с элементами	7	7	7	7	7

	акробатики					
1.4	Легкая атлетика	26	28	28	28	28
1.5	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
1.6	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	в процессе урока			
2	<i>Вариативная часть</i>	16	16	16	16	16
2.1	Настольный теннис	16	16	16	16	16
	Итого	102	102	102	102	102

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

Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной

направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол.

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.

5–7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5–9 классы. Лыжная терминология. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Настольный теннис.

5–9 классы. Хват ракетки; стойка; передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые, с вращением; одиночная игра.

Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика – 11 часов		
1	Инструкция по т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Смешанное передвижение. Техника высокого старта. Бег с ускорением.	1
2, 3	Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков. Высокий старт. Бег с ускорением (25-30 м).	2
4	Бег в равномерном темпе (5-7 мин). Скоростной бег с высокого старта. Метание мяча на дальность отскока от стены.	1
5	Бег в равномерном темпе (6-8 мин). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1
6	Бег в равномерном темпе (7-10 мин). Совершенствование прыжка в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1
7	Преодоление препятствий. Бег с ускорениями (30-40 м). Совершенствование прыжка в длину.	1
8	Бег 60 метров (на результат). Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 метров.	1
9	Бег в равномерном темпе (8-10 мин). Прыжок в длину с разбега (на результат).	1
10	Темповая тренировка (1 000 м). Повторение техники высокого старта. Метание на дальность (на результат).	1
11	Бег 1 000 м. Подвижные игры. Подведение итогов занятий лёгкой атлетикой. Упр-я для самостоятельных занятий.	1
Знания о физической культуре – 1 час		
12	Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание).	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час		
13	Оценка эффективности занятий физической культурой	1

Волейбол – 27 часов

14	Правила поведения на занятиях волейболом. Стойка волейболиста. Работа ног при перемещении.	1
15	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Расстановка игроков на площадке.	1
16	Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. Передача двумя руками снизу. Перемещение игроков.	1
17	Передачи мяча сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	1
18	Передачи сверху и снизу в тройках. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
19	Передачи сверху и снизу в парах (через сетку). Нижняя прямая подача. Приём мяча от подачи.	1
20	Передачи мяча в тройках (через сетку). Нижняя прямая подача и приём от неё. Игра по упрощённым правилам.	1
21	Передачи мяча в зонах 4-3-4, 2-3-2 и далее через сетку. подача на точность. Приём от подачи. Учебная игра.	1
22	Передачи в зонах 4-3-4, 2-3-2 и далее через сетку. подача. Приём на партнёра после передачи через сетку. Игра.	1
23	Передачи в зонах 4-3-4, 2-3-2, 6-3-6 и далее через сетку. подача. Приём на партнёра после передачи через сетку. Учебная игра.	1
24	Передачи мяча во встречных колоннах. подача на точность. Приём мяча на партнёра от подачи. Учебная игра.	1
25-28	Упр-я на совершенствование передачи сверху и снизу. Совершенствование подачи и приёма от неё. Учебная игра.	4
29-33	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть не менее чем в два касания).	5
34-39	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть в приёме через игрока зоны № 3).	6
40	Игра с оценкой целесообразности применения изученных приёмов. Подведение итогов занятий волейболом.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час		

41	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
Гимнастика – 7 часов		
42	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Построение в колонну по одному и перестроение в колонну по четыре.	1
43	Комплекс ОРУ без предметов. Кувырок вперед. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1
44	Комплекс ОРУ с мячами. Совершенствование кувырка вперед. Кувырок назад. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4.	1
45	Совершенствование кувырков вперед и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1
46	Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках. Подтягивание в висе (м); подтягивание из вися лёжа (д).	1
47	Комплекс акробатических упражнений. Повторение изученных строевых упражнений.	1
48	Комплекс ОРУ. Поднимание прямых ног в висе (м); смешанные висы (д). Комплекс акробатических упр-й. Подведение итогов.	1
Лыжная подготовка – 10 часов		
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход (повт-е и соверш-е).	1
50	Виды лыжного спорта. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход (передвижение до 1 000 м).	1
51	Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход (1 500 м). Подъём «полуёлочкой».	1
52	Попеременный двухшажный ход (до 2 000 м). Подъём «полуёлочкой» (совершенствование).	1
53	Одновременный бесшажный ход. Прохождение до 2 250 м. Торможение «плугом».	1
54	Одновременный бесшажный ход. Прохождение до 2 500 м. Торможение «плугом».	1
55	Одновременный бесшажный ход. Прохождение до 2 750 м.	1

	Подъём «полуёлочкой» (повторение).	
56	Одновременный бесшажный ход. Прохождение до 3 000 м. Торможение «плугом» (повторение).	1
57	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы (повторение). Прохождение до 3 000 м.	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Подведение итогов занятий лыжной подготовкой.	1
Знания о физической культуре – 1 час		
59	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1
Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов		
60	Правила поведения на занятиях баскетболом. Стойка игрока и перемещение в ней. Ведение. Подвижные игры.	1
61	Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача от груди. Ведение мяча на месте.	1
62	Остановка прыжком. Ведение в движении с изменением скорости. Броски двумя руками с места.	1
63	Сочетание приёмов. Ловля и передача в движении. Ведение с изменением направления. Броски. Правила игры.	1
64	Ведение без сопротивления. Ловля и передачи в тройках. Броски в движении. Игра по упрощённым правилам.	1
65	Ведение с изменением скорости и направления. Броски после ведения. Игра по упрощённым правилам.	1
66	Ловля и передача в движении. Игровое упр-е «Быстрый прорыв». Сочетание приёмов. Игра с заданием.	1
67	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение без изменения позиций. Сочетание приёмов. Учебная игра.	1
68, 69	Эстафеты с элементами баскетбола. Сочетание приёмов. Зонная защита. Учебная игра с заданием.	2
70	Совершенствование изученных приёмов. Игра с оценкой целесообразности их применения. Подведение итогов.	1
Настольный теннис – 16 часов		
71	Правила поведения на занятиях настольным теннисом.	1

	Передвижения. Удары прямые и с вращением.	
72-86	Передвижения. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра	15
Лёгкая атлетика – 15 часов		
87	Характеристика видов спорта. Правила по т/б на занятиях л/а (повторный инструктаж).	1
88	Различие в подходе между профессиональным и любительским спортом.	1
89	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
90, 91	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	2
92, 93	Бег в медленном темпе с ускорениями по 30 – 35 м. Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафеты.	2
94	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	1
95, 96	Бег в среднем темпе. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча на дальность.	2
97	Бег в среднем темпе с ускорениями по 20 – 25 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
98	Бег в $\frac{3}{4}$ силы. Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м. Бег 60 м (на результат).	1
99	Бег в $\frac{3}{4}$ силы. Прыжки в длину с разбега (на результат). Подвижные игры.	1
100	Темповая тренировка (1 000 м). Метание теннисного мяча на дальность (на результат).	1
101	Бег 1 000 метров. Подвижные игры.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 час		
102	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
---------	------------	------------------

Лёгкая атлетика – 12 часов		
1	Инструкция по т/б. Смешанное передвижение. Техника высокого старта (повторение). Бег с ускорением (20-30 м)	1 час
2, 3	Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков. Высокий старт. Бег с ускорением (30-40 м)	2 часа
4	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 50 м с высокого старта. Метание мяча на дальность отскока от стены	1 час
5	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	1 час
6	Бег в равномерном темпе. Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча на дальность	1 час
7	Преодоление препятствий. Бег с ускорениями. Совершенствование прыжка в длину	1 час
8	Бег 60 м (на результат). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м	1 час
9	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега (на результат)	1 час
10, 11	Темповая тренировка (1200 м). Повторение техники высокого старта. Метание мяча на дальность (на результат)	2 часа
12	Бег 1200 м. Подвижные игры. Подведение итогов.	1 час
Волейбол – 29 часов		
13	Правила поведения на занятиях. Стойка волейболиста и перемещение в ней	1 час
14	Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Расстановка игроков на площадке	1 час
15	Передача мяча двумя руками сверху и снизу (в стену) после перемещения. Передача двумя руками снизу. Перемещение игроков на площадке	1 час
16	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола	1 час
17	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в тройках. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола	1 час

18	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах (через сетку). Нижняя прямая подача. Приём мяча от подачи	1 час
19	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в тройках (через сетку). Нижняя прямая подача и приём от неё. Игра по упрощённым правилам	1 час
20	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-4, 2-3-2 и далее через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Приём мяча от подачи. Игра по упрощённым правилам	1 час
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-4, 2-3-2 и далее через сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча на партнёра после подачи. Учебная игра с заданием играть не менее двух касаний	1 час
22	Передачи двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6, 2-3-6 и далее через сетку. Нижняя прямая подача. Приём на партнёра после подачи. Учебная игра с заданием	1 час
23, 24	Передачи мяча во встречных колоннах. Нижняя прямая подача на точность. Приём мяча на партнёра от подачи. Учебная игра	2 часа
25-28	Упражнения на совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование подачи и приёма мяча от неё. Учебная игра с заданием	4 часа
29-33	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть в три касания)	5 часов
34-40	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть в приёме через игрока зоны №3)	7 часов
41	Учебная игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Гимнастика – 7 часов		
42	Правила поведения. Построение в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением (повторение). Движение строевым шагом. Подвижные игры	1 час
43	Комплекс ОРУ без предметов. Кувырок вперёд. Перестроение	1 час

	из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием (повторение). Размыкание и смыкание на месте	
44	Комплекс ОРУ с мячами. Совершенствование кувырка вперёд. Кувырок назад. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением (повторение)	1 час
45	Совершенствование кувырков вперёд и назад. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием (повторение). Движение строевым шагом	1 час
46	Комплекс ОРУ. Сойка на лопатках. Подтягивание в висе (мальчики); подтягивание из виса лёжа (девочки). Два кувырка вперёд слитно	1 час
47	Комплекс акробатических упражнений. Повторение изученных строевых упражнений	1 час
48	Комплекс ОРУ. Поднимание прямых ног в висе (мальчики); смешанные висы (девочки). «Мост» из положения стоя. Комплекс акробатических упражнений. Подведение итогов	1 час
Лыжная подготовка – 10 часов		
49	Правила поведения. Одновременные бесшажный ход (повторение техники и её совершенствование)	1 час
50	Оказание помощи при обморожении и травмах. Одновременные бесшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м	1 час
51	Одновременный двухшажный ход (прохождение дистанции до 2000 м). Подъём «полуёлочкой» (повторение)	1 час
52	Одновременный двухшажный ход (прохождение дистанции до 2500 м). Подъём «ёлочкой»	1 час
53	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2750 м. Торможение «плугом»	1 час
54	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3000 м. Торможение и поворот упором	1 час
55	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3250 м. Подъём «ёлочкой» (повторение)	1 час

56	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3500 м. Торможение и поворот упором (повторение)	1 час
57	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы (повторение). Прохождение дистанции до 3500 м	1 час
58	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции. Подведение итогов	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов		
59	Правила поведения. Стойка игрока и перемещение в ней. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с баскетбольным мячом	1 час
60	Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении	1 час
61	Остановка прыжком и двумя шагами после перемещения в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Броски мяча двумя руками с места	1 час
62	Сочетание приёмов. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски мяча двумя руками с места. Правила игры в баскетбол	1 час
63	Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча одной рукой. Броски мяча. Игра по упрощённым правилам	1 час
64	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Броски одной рукой после ведения. Игра по упрощённым правилам	1 час
65	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игровое упражнение «Быстрый прорыв». Сочетание приёмов. Игра с заданием играть в нападении быстрым прорывом	1 час
66, 67	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Сочетание приёмов. Игра по упрощённым правилам	2 часа
68, 69	Эстафеты с элементами баскетбола. Сочетание приёмов. Зонная	2 часа

	защита. Игра с применением зонной защиты и выходом в быстрый прорыв	
70	Совершенствование изученных технических приёмов. Игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Настольный теннис – 16 часов		
71-86	Правила поведения. Передвижения. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра	16 часов
Лёгкая атлетика – 16 ч.		
87	Правила поведения на занятиях. Характеристика видов спорта	1 час
88	Различия в подходе между профессиональным и любительским спортом	1 час
89	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1 час
90, 91	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2 часа
92, 93	Бег в медленном темпе с ускорениями по 40 – 45 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в стену на дальность отскока от неё. Эстафеты	2 часа
94	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1 час
95, 96	Бег в среднем темпе. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность	2 часа
97, 98	Бег в среднем темпе с ускорениями по 30 – 35 м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега	2 часа
99	Бег в $\frac{3}{4}$ силы. Метание мяча в коридор 5-6 м. Бег 60 м (на результат)	1 час
100	Бег в $\frac{3}{4}$ силы. Прыжки в длину с разбега (на результат). Подвижные игры	1 час
101	Темповая тренировка (1200 м). Метание мяча на дальность (на результат)	1 час
102	Бег 1200 м. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика – 12 часов		
1	Инструкция по т/б. Смешанное передвижение. Техника высокого старта (повторение). Бег с ускорением (30-40 м)	1 час
2, 3	Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков. Высокий старт. Бег с ускорением (40-45 м)	2 часа
4	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 60 м с высокого старта. Метание мяча на дальность отскока от стены	1 час
5	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	1 час
6	Бег в равномерном темпе. Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча на дальность	1 час
7	Преодоление препятствий. Бег с ускорениями. Совершенствование прыжка в длину	1 час
8	Бег 60 м (на результат). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м	1 час
9	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега (на результат)	1 час
10, 11	Темповая тренировка (1500 м). Повторение техники высокого старта. Метание мяча на дальность (на результат)	2 часа
12	Бег 1500 м. Подвижные игры. Подведение итогов.	1 час
Волейбол – 29 часов		
13	Правила поведения на занятиях. Стойка волейболиста и перемещение в ней. Расстановка игроков на площадке	1 час
14	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, в стену. Эстафеты с элементами волейбола	1 час
15	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах (в тройках). Нижняя прямая подача и приём мяча от неё	1 час
16	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах (тройках) через сетку. Нижняя прямая подача и приём мяча от неё на партнёра. Учебная игра	1 час

17	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой с выполнением различных упражнений. Прямой нападающий удар (подводящие упражнения). Учебная игра	1 час
18	Нижняя прямая подача и приём от неё на партнёра. Прямой нападающий удар в пол перед стеной (после собственного подбрасывания). Учебная игра	1 час
19	Нижняя прямая подача и приём от неё на партнёра. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	1 час
20	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6, 2-3-6 и далее через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Приём мяча на партнёра от подачи. Игра с заданием	1 час
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6 и далее через сетку нападающим ударом. Нижняя прямая подача. Приём мяча на партнёра после подачи. Учебная игра с заданием	1 час
22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6, 2-3-6 и далее через сетку. Нижняя прямая подача. Тактика второй передачи. Приём мяча на партнёра после подачи. Учебная игра	1 час
23, 24	Нижняя прямая подача на точность. Приём мяча на партнёра от подачи - передача мяча вдоль сетки. Учебная игра с заданием	2 часа
25-28	Упражнения на совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу (в парах/тройках) с применением нападающего удара. Совершенствование подачи и приёма мяча от неё. Учебная игра с заданием	4 часа
29-33	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть в три касания)	5 часов
34-40	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть с применением прямого нападающего удара)	7 часов
41	Учебная игра с оценкой целесообразности применения	1 час

	изученных технических приёмов. Подведение итогов	
Гимнастика – 7 часов		
42	Правила поведения. Движение строевым шагом. Выполнение команд: "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!". Подвижные игры	1 час
43	Комплекс ОРУ без предметов. Кувырок вперёд. Размыкание и смыкание на месте (повторение)	1 час
44	Комплекс ОРУ с мячами. Кувырок назад. Движение строевым шагом. Выполнение команд: "Полшага!", "Полный шаг!"	1 час
45	Построения и перестроения (повторение). Два кувырка слитно, "мост" из положения стоя с помощью (повторение)	1 час
46	Комплекс ОРУ. Подтягивание в вися (мальчики); подтягивание из виса лёжа (девочки). Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1 час
47	Комплекс акробатических упражнений. Повторение изученных строевых упражнений	1 час
48	Комплекс ОРУ. Стойка на голове с согнутыми ногами. Комплекс акробатических упражнений. Подведение итогов	1 час
Лыжная подготовка – 10 часов		
49	Правила поведения. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы (повторение техники и её совершенствование)	1 час
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Прохождение дистанции 2000 м	1 час
51	Одновременный одношажный ход (прохождение дистанции до 2500 м). Подъём "полуёлочкой" и "ёлочкой" (повторение)	1 час
52	Одновременный одношажный ход (прохождение дистанции до 3000 м). Подъём в гору скользящим шагом	1 час
53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3250 м. Торможение "плугом". Подъём в гору скользящим шагом	1 час

54	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3500 м. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час
55	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3750 м. Поворот на месте махом	1 час
56	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4000 м. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1 час
57	Одновременный одношажный ход (повторение). Прохождение дистанции до 4000 м	1 час
58	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции. Подведение итогов	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов		
59	Правила поведения. Стойка игрока и перемещение в ней. Ведение мяча в движении. Подвижные игры с баскетбольным мячом	1 час
60	Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении. Правила игры	1 час
61	Остановка прыжком и двумя шагами после перемещения в стойке. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока. Броски мяча двумя руками в движении. Учебная игра	1 час
62	Сочетание приёмов. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Броски мяча двумя руками в движении. Учебная игра	1 час
63	Ведение с сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	1 час
64	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной рукой после ведения. Тактика с применением зонной защиты 2-1-2. Учебная игра	1 час
65	Игровое упражнение "перехват мяча". Сочетание приёмов. Игра	1 час

	с заданием играть с применением зонной защиты	
66, 67	Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Сочетание приёмов. Игра	2 часа
68, 69	Эстафеты с элементами баскетбола. Сочетание приёмов. Защита прессингом. Игра с применением прессинга	2 часа
70	Совершенствование изученных технических приёмов. Игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Настольный теннис – 16 часов		
71-86	Правила поведения. Передвижения. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра	16 часов
Лёгкая атлетика – 16 часов		
87	Правила поведения на занятиях. Физиологические основы развития физических качеств атлета	1 час
88	Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок на соревнованиях и во время тренировок	1 час
89	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	1 час
90, 91	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2 часа
92, 93	Бег в медленном темпе с ускорениями по 50-60 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в стену на дальность отскока от неё. Эстафеты	2 часа
94	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1 час
95, 96	Бег в среднем темпе. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность	2 часа
97, 98	Бег в среднем темпе с ускорениями по 40-50 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2 часа
99	Бег в 3/4 силы. Метание мяча в коридор 10 м. Бег 60 м (на результат)	1 час
100	Бег в 3/4 силы. Прыжки в длину с разбега (на результат). Подвижные игры	1 час

101	Темповая тренировка (1500 м). Метание мяча на дальность (на результат)	1 час
102	Бег 1500м. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика – 12 часов		
1	Инструкция по т/б. Смешанное передвижение. Техника низкого старта. Бег с ускорением (50-60 м)	1 час
2, 3	Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков. Низкий старт. Бег с ускорением (60-70 м)	2 часа
4	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 60 м с высокого старта. Метание мяча на дальность отскока от стены	1 час
5	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	1 час
6	Бег в равномерном темпе. Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча на дальность	1 час
7	Преодоление препятствий. Бег с ускорениями. Совершенствование прыжка в длину	1 час
8	Бег 60 м (на результат). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 12-16 м	1 час
9	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега (на результат)	1 час
10, 11	Темповая тренировка (1500-2000 м). Повторение техники низкого старта. Метание мяча на дальность (на результат)	2 часа
12	Бег 1500 м. Подвижные игры. Подведение итогов.	1 час
Волейбол – 29 часов		
13	Правила поведения на занятиях. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и после перемещения	1 час
14	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передачи мяча во встречных колоннах. Эстафеты с элементами волейбола. Игра	1 час

15	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на точность после перемещения. Нижняя прямая подача и приём мяча от неё на партнёра. Игра	1 час
16	Отбивание мяча кулаком через сетку в опорном положении. Тактика 1-й и 2-й передачи. Нижняя прямая подача и приём мяча от неё на партнёра с последующей передачей вдоль сетки. Учебная игра	1 час
17	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой с выполнением различных упражнений. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Учебная игра	1 час
18	Нижняя прямая подача и приём от неё на партнёра. Сочетание приёмов. Прямой нападающий удар в пол перед стеной (после собственного подбрасывания). Учебная игра	1 час
19	Нижняя прямая подача и приём от неё на партнёра. Сочетание приёмов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	1 час
20	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-4, 2-3-2 и далее через сетку прямым нападающим ударом. Нижняя прямая подача на точность. Игра с заданием	1 час
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6, 2-3-6 и далее через сетку нападающим ударом. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра с заданием	1 час
22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в зонах 4-3-2, 2-3-4, 4-3-6, 2-3-6 и далее через сетку нападающим ударом. подача. Тактика второй передачи. Приём мяча на партнёра после подачи. Игра	1 час
23, 24	Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу в игровых упражнениях. Тактика первой и второй передач. Учебная игра с заданием	2 часа
25-28	Упражнения на совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу с применением нападающего удара. Совершенствование подачи, приёма мяча и тактики второй	4 часа

	передач. Верхняя подача. Игра	
29-33	Совершенствование изученных технических приёмов. Верхняя подача. Учебная игра с заданием (играть в три касания с вводом мяча в игру верхней подачей)	5 часа
34-40	Совершенствование изученных технических приёмов. Учебная игра с заданием (играть с применением прямого нападающего удара)	7 часов
41	Учебная игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Гимнастика – 7 часов		
42	Правила поведения. Движение строевым шагом. Выполнение команды: "Прямо!". Подвижные игры. Элементы единоборств	1 час
43	Кувырок вперёд и назад. Повороты в движении направо. Прыжки со скакалкой. Элементы единоборств	1 час
44	Повороты в движении налево. Размыкание уступами (повторение). Лазание по канату. Элементы единоборств	1 час
45	Выполнение команды "Прямо!". Повороты в движении направо, налево (повторение). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. Элементы единоборств	1 час
46	Выполнение строевых упражнений (зачёт). Лазание по канату (мальчики, на время). Элементы единоборств	1 час
47	Стойка на голове и руках. Комплекс акробатических упражнений. Элементы единоборств	1 час
48	Комплекс акробатических упражнений. Элементы единоборств. Подведение итогов	1 час
Лыжная подготовка – 10 часов		
49	Правила поведения. Попеременный двухшажный и одновременный ходы (восстановление техники). Вкатывание (до 3000 м). На скорость - 2х50 (м), 2х40 (д)	1 час
50	Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Одновременный одношажный ход. На скорость - 4х50 (м), 4х40 (д). Равномерно	1 час

	до 4000 м	
51	Одновременный одношажный ход (прохождение дистанции до 4500 м).	1 час
52	Одновременный одношажный ход (прохождение дистанции до 5000 м).	1 час
53	Коньковый ход. Равномерно до 3000 м. с интенсивностью выше средней: 3х200 (м), 2х200 (д)	1 час
54	Коньковый ход. Мальчики - 3х100 и 3х500, девочки - 2х100 и 3х400. Подвижная игра	1 час
55	Коньковый ход. Мальчики - 2х1000, девочки - 2х500. Поворот "плугом". Подвижная игра	1 час
56	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4000 м. Поворот "плугом"	1 час
57	Коньковый ход. Спуск со склона. Прохождение дистанции до 4000 м	1 час
58	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции. Подведение итогов	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов		
59	Правила поведения. Передачи мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места в направлении передачи. Подвижные игры с баскетбольным мячом	1 час
60	Бросок одной рукой от плеча с места и после двух шагов. Выбор свободного места для получения мяча	1 час
61	Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока (с пассивным сопротивлением). Сочетание приёмов. Учебная игра	1 час
62	Сочетание приёмов. Ведение мяча с активным сопротивлением. Броски мяча в движении. Учебная игра	1 час
63	Ведение с активным сопротивлением ведущей и неведущей рукой. Броски мяча с активным сопротивлением защитника. Учебная игра	1 час
64	Передача мяча "подбрасыванием". Броски мяча одной рукой	1 час

	после ведения. Тактика с применением различных видов зонной защиты. Учебная игра с применением зонной защиты	
65	Вырывание и выбивание мяча. Игровое упражнение "перехват мяча". Сочетание приёмов. Игра с заданием играть с применением зонной защиты	1 час
66, 67	Вырывание и выбивание мяча. Защита прессингом. Обманные движения. Сочетание приёмов. Игра с применением защиты прессингом	2 часа
68, 69	Эстафеты с элементами баскетбола. Сочетание приёмов. Защита прессингом. Игра с переходом от зонной защиты к защите прессингом	2 часа
70	Совершенствование изученных технических приёмов. Игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Настольный теннис – 16 часов		
71-86	Правила поведения. Передвижения. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра	16 час
Лёгкая атлетика – 16 часов		
87	Правила поведения на занятиях. Значение тактических действий для достижения успеха в спорте	1 час
88	Спортивные ритуалы в различных видах спорта	1 час
89	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1 час
90, 91	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2 часа
92, 93	Бег в медленном темпе с ускорениями по 60-70 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в стену на дальность отскока от неё. Эстафеты	2 часа
94	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1 час
95, 96	Бег в среднем темпе. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность	2 часа
97, 98	Бег в среднем темпе с ускорениями по 50-60 м. Прыжки в длину	2 часа

	с 9-11 шагов разбега	
99	Бег в 3/4 силы. Метание мяча в коридор 10 м. Бег 100 м (на результат)	1 час
100	Бег в 3/4 силы. Прыжки в длину с разбега (на результат). Подвижные игры	1 час
101	Темповая тренировка (1500-2000 м). Метание мяча на дальность (на результат)	1 час
102	Бег: м - 2000 м, д - 1500 м. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика – 12 часов		
1	Инструкция по т/б. Смешанное передвижение. Техника низкого старта (повторение). Бег с ускорением (55-60 м)	1 час
2, 3	Смешанное передвижение с увеличением длины пробегаемых участков. Низкий старт. Бег с ускорением (65-70 м)	2 часа
4	Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 60 м с высокого старта. Метание мяча на дальность отскока от стены	1 час
5	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние	1 час
6	Бег в равномерном темпе. Совершенствование прыжка в длину. Метание мяча на дальность	1 час
7	Преодоление препятствий. Бег с ускорениями. Совершенствование прыжка в длину	1 час
8	Бег 100 м (на результат). Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 14-18 м	1 час
9	Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега (на результат)	1 час
10, 11	Темповая тренировка (1500-2000 м). Повторение техники низкого старта. Метание мяча на дальность (на результат)	2 часа
12	Бег 1500-2000 м. Подвижные игры. Подведение итогов.	1 час

Волейбол – 29 часов

13	Правила поведения на занятиях. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и после перемещения. Учебная игра	1 час
14	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передачи мяча во встречных колоннах. Эстафеты с элементами волейбола. Игра	1 час
15	Передача мяча двумя руками сверху и снизу на точность после перемещения. Нижняя прямая подача (верхняя подача) и приём мяча от неё на партнёра. Игра	1 час
16-18	Упражнения для совершенствования передач мяча двумя руками сверху и снизу. Тактика 1-й и 2-й передач. Совершенствование прямого нападающего удара. Игра с заданием	3 часа
19-21	Совершенствование прямого нападающего удара. Одиночное блокирование. Игровая комбинация "Атака первым темпом". Игра с заданием	3 часа
22-24	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Игровые комбинации: "Атака первым темпом", "Волна". Игра с заданием	3 часа
25-27	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Игровые комбинации: "Атака первым темпом", "Волна", "Крест". Игра с заданием	3 часа
28-30	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Игровые комбинации: "Волна", "Крест", "Пайп". Игра с заданием	3 часа
31-40	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Совершенствование изученных игровых комбинаций. Игра с заданием	10 часов
41	Учебная игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час

Гимнастика – 7 часов

42	Правила поведения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением. Элементы единоборств	1 час
43	Перестроение из колонны по два, четыре в колонну по одному. Элементы единоборств	1 час
44	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Элементы единоборств	1 час
45	Повторение строевых упражнений. Кувырок вперёд, назад, стойки на лопатках и голове (повторение). Элементы единоборств	1 час
46	Комбинация из акробатических элементов. Элементы единоборств	1 час
47	Стойка на голове и руках силой (мальчики). Равновесие на одной ноге, выпад, кувырок вперёд (девочки). Элементы единоборств	1 час
48	Комплекс акробатических упражнений. Элементы единоборств. Подведение итогов	1 час
Лыжная подготовка – 10 часов		
49	Правила поведения. Вкатывание (до 3000 м) - равномерно, с интенсивностью ниже средней.	1 час
50	Смазка лыж (инструктаж). Попеременный четырёхшажный ход. Равномерно до 4000 м	1 час
51	Отработка техники лыжных ходов (прохождение дистанции до 5000 м).	1 час
52	Переход от попеременного двухшажного к одновременным. Выкат со склона. Переменная тренировка до 2000 м	1 час
53	Попеременный четырёхшажный ход. Преодоление контруклона. Переменная тренировка до 3000 м	1 час
54	Попеременный четырёхшажный ход. Попеременная тренировка до 4000 м	1 час
55	Попеременный четырёхшажный ход. Темповая тренировка: м - 2000 м, д - 1000 м	1 час

56	Попеременный четырёхшажный ход. Темповая тренировка: м - 2500 м, д - 1500 м	1 час
57	Выкат со склона и преодоление контруклона. Темповая тренировка: м - 3000 м, д - 2000 м	1 час
58	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции. Подведение итогов	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 12 часов		
59	Правила поведения. Перемещения в стойке, перебежки в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача в сочетании с остановкой. Бросок от головы после получения мяча в движении. Игра.	1 час
60	Остановка и повороты. Бросок одной рукой от головы после ведения. Сочетание приёмов. Индивидуальные тактические действия в нападении. Игра	1 час
61	Передача мяча двумя руками от головы. Бросок одной рукой из-под щита после передач в парах. Сочетание приёмов. Командные тактические действия в нападении. Игра	1 час
62	Ведение мяча с активным сопротивлением. Выбивание мяча при ведении. Броски в прыжке после получения мяча от партнёра. Личная защита. Учебная игра с заданием	1 час
63	Ведение с активным сопротивлением. Передачи мяча в тройках с последующим броском из-под щита. Финты и обманные движения. Личная защита прессингом. Игра с заданием	1 час
64, 65	Совершенствование ловли и передач мяча в движении. Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Различные варианты зонной защиты. Игра с заданием	2 часа
66, 67	Совершенствование бросков мяча с места и после ведения с пассивным и активным сопротивлением. Обманные движения. Игровые комбинации. Игра с применением переходов от личной защиты к зонной и наоборот	2 часа
68,69	Совершенствование изученных игровых элементов. Разучивание игровых комбинаций. Игра с заданием	2 часа

70	Совершенствование изученных технических приёмов. Игра с оценкой целесообразности применения изученных технических приёмов. Подведение итогов	1 час
Настольный теннис – 16 часов		
71-86	Правила поведения. Передвижения. Удары прямые и с вращением. Одиночная игра	16 часов
Лёгкая атлетика – 16 часов		
87	Правила поведения на занятиях. Циклические виды спорта, их особенности	1 час
88	Спортивная составляющая соревнований разного уровня. Психологический аспект спортивных достижений	1 час
89	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1 час
90, 91	Бег в медленном темпе. Прыжки в высоту. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2 часа
92, 93	Бег в медленном темпе с ускорениями по 70-80 м. Прыжки в высоту. Метание мяча в стену на дальность отскока от неё. Эстафеты	2 часа
94	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность	1 час
95, 96	Бег в среднем темпе. Эстафеты с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность	2 часа
97, 98	Бег в среднем темпе с ускорениями по 60-70 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2 часа
99	Бег в 3/4 силы. Метание мяча в коридор 10 м. Бег 100 м (на результат)	1 час
100	Бег в 3/4 силы. Прыжки в длину с разбега (на результат). Подвижные игры	1 час
101	Темповая тренировка (1500-2000 м). Метание мяча на дальность (на результат)	1 час
102	Бег: м - 2000 м, д - 1500 м. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час