

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 21  
имени Героя Советского Союза Юдина Александра Дмитриевича»

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
5абв, 6абв, 7абв, 8абвг, 9абв**

Составители: Баскаков М.В., Бочкова А.Г.,  
Падалко З.А., Попова С.С.

г.Северодвинск  
2018 год

## **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)

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. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду.

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

5. Сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

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.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД**

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;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) 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;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, 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 технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии 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, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

### **Познавательные УУД**

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:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- 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 (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) 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 учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

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 речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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»;

### **Содержание учебного курса**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**Тематическое планирование  
5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b><i>Раздел I. Легкая атлетика; спортивные игры</i></b>	<b>17</b>
1-2	ИОТ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Техника высокого старта. Челночный бег 3*30м	2
3	Техника высокого старта. Бег 60 м. прыжковые упражнения.	1
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки.	1
5-6	Техника разбега в прыжках в длину. Бег 500м	2
7	Игра в пионербол. Игра в футбол	1
8-9	Техника разбега в прыжках в длину. Бег 3*60м	2
10	Игра в пионербол	1
11-12	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Бег 2*200м	2
13	Самоконтроль. Игра «Снайпер», игра в футбол	1
14	Техника метания малого мяча с 3-х шагов разбега. Метание мяча на результат	1
15	Эстафеты	1
16	Бег 60м с высокого старта на результат. Прыжок в длину с места	1
17	Бег 2000 м без учета времени. Эстафета	1
	<b><i>Раздел II. Баскетбол</i></b>	<b>11</b>
18	ИОТ на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты, стойки	1
19	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Отжимания	1
20	Бросок мяча. Подтягивание	1
21	Первая помощь при травмах. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Техника индивидуальной защиты: выбивание мяча	1
24	Игра в баскетбол	1
25	Бросок мяча одной рукой от плеча. Техника индивидуальной защиты: выбивание мяча	1
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. игра	1
27	Игра мини-баскетбол	1
28	Игра мини-баскетбол	1
	<b><i>Раздел III. Гимнастика спортивные игры</i></b>	<b>21</b>
29	ИОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад. Прыжки через скакалку.	1
30	ОРУ без предметов, с предметами. Пресс.	1
31	Техника выполнения «моста» из положения лежа и стоя. Прыжки через длинную скакалку	1
32	Игра пионербол	1
33-34	Смешанные висы и упоры	2
35	Упражнения с набивным мячом, эстафеты	1
36-37	Комплекс из разученных элементов гимнастики.	2
38	Игра пионербол	1



39	Упражнения в равновесии ТБ	1
40	Упражнения на брусьях, прыжки через скакалку.	1
41	Упражнения на брусьях, эстафеты	1
42-43	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	2
44	Игра в пионербол	1
45-46	Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине	2
47	Упражнения с партнером. Прыжки через скакалку	1
48-49	Лазанье по канату. Эстафеты	2
	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка; волейбол</b>	<b>29</b>
50-51 РС1-2	История развития лыжного спорта в Архангельской области. Одновременный двухшажный ход. Поворот «Переступанием»	2
52	история волейбола, правила игры. Передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста	1
53-54 РС3-4	Строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения Техника подъема в гору «полуелочкой», «лесенкой» Одновременный двухшажный ход	2
55	Верхняя передача мяча на месте, игра по упрощенным правилам	1
56-57 РС5-6	ТБ Значение лыжного спорта. Техника торможения при спуске «плугом». Одновременный одношажный ход	2
58	Верхняя передача мяча на месте	1
59-60 РС7-8	Техника спуска в основной и высокой стойках. Одновременный двухшажный ход.	2
61	Нижняя прямая подача	1
62-63 РС9-10	ТБ Техника подъема в гору «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход. Самоконтроль на занятиях.	2
64	Нижняя прямая подача	1
65-66 РС11-12	Средства и формы самостоятельных занятий; Спуск в основной и высокой стойках. Торможение при спуске «плугом» Поворот в движении переступанием	2
67	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
68-69 РС13	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход	2
70	Комбинации из освоенных элементов, тактика игры: свободное нападение	1
71-72 РС14	Влияние занятий лыжным спортом и физическое развитие занимающихся. Сочетание одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км на результат	2
73	Комбинации из освоенных элементов, тактика игры: свободное нападение	1
74-75 РС15	Предупреждение травматизма и обморожений; Подъем в гору «полуелочкой», «лесенкой», Переходы с хода на ход	2
76	Игра волейбол	1
77-78 РС16	Торможение при спуске «плугом», Сочетание переменных ходов	2
	<b>Раздел V. Баскетбол</b>	<b>9</b>
79	ИОТ на уроках баскетбола. Совершенствование передачи мяча	1
80	Совершенствование передачи мяча. Техника ведения мяча змейкой.	1
81	Игра в баскетбол	1
82	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
83	ТЕСТ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1

84	Игра в баскетбол	1
85	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок мяча.	1
86	ТЕСТ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
87	Игра в пионербол.	1
	<b>Раздел VI. Легкая атлетика, спортивные игры</b>	<b>15</b>
88	ИОТ на уроках легкой атлетики. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
90	ТЕСТ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
91	Старт с опорой на одну руку. ТЕСТ– метание набивного мяча	1
92	<b>Промежуточная аттестация.</b> Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	1
93	Развитие выносливости. Бег 6 мин.	1
94	Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 500м	1
96	ТЕСТ- техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
97	ТЕСТ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
98	Метание мяча на дальность. Эстафета.	1
99	Метание мяча на дальность. Бег 2*300м	1
100	Игра в пионербол, футбол	1
101	Игра «Снайпер», футбол	1
102	Игра «Снайпер», футбол	1

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
	<b>Раздел I. Легкая атлетика; спортивные игры</b>	<b>17</b>
1-2	ИОТ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Техника высокого старта. Челночный бег 3*60м	2
3	Техника высокого старта. Бег 60 м. прыжковые упражнения.	1
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег с преодолением препятствий.	1
5-6	Техника разбега в прыжках в длину. Бег 500м	2
7	Игра в пионербол. Игра в футбол	1
8-9	Техника разбега в прыжках в длину. ТЕСТ - бег 1500м	2
10	Игра в пионербол	1
11-12	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Бег 2*300м	2
13	Самоконтроль. Игра «Снайпер», игра в футбол	1

14	Техника метания малого мяча с 3-х шагов разбега. ТЕСТ - метание мяча на результат	1
15	Эстафеты	1
16	ТЕСТ - бег 60м с высокого старта на результат. Прыжок в длину с места	1
17	Эстафеты	1
	<b><i>Раздел II. Баскетбол</i></b>	<b>11</b>
18	ИОТ на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты, стойки	1
19	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Отжимания	1
20	Бросок мяча. Подтягивание	1
21	Первая помощь при травмах. Игра в мини-баскетбол.	1
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления.	1
23	Техника индивидуальной защиты: выбивание мяча	1
24	Игра в баскетбол	1
25	Техника индивидуальной защиты: выбивание мяча	1
26	Передачи, ведение мяча.	1
27	Игра в баскетбол	1
28	Игра в баскетбол	1
	<b><i>Раздел III. Гимнастика; спортивные игры</i></b>	<b>21</b>
29	ИОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Техника кувырка вперед, назад. Прыжки через скакалку.	1
30	ОРУ без предметов, с предметами. Пресс.	1
31	Техника выполнения «моста» из положения лежа и стоя. Прыжки через длинную скакалку	1
32	Игра пионербол	1
33-34	Смешанные висы и упоры	2
35	Упражнения с набивным мячом, эстафеты	1
36-37	Комплекс из разученных элементов гимнастики.	2
38	Игра снайпер	1
39	Упражнения в равновесии ТБ	1
40	Упражнения на брусках, прыжки через скакалку.	1
41	Упражнения на брусках, эстафеты	1
42-43	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	2
44	Игра в пионербол	1
45-46	Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине	2
47	Упражнения с партнером. Прыжки через скакалку	1
48	Лазанье по канату. Эстафеты	1
	<b><i>Раздел IV. Лыжная подготовка; волейбол</i></b>	<b>30</b>
49-50 РС1-2	История развития лыжного спорта в Архангельской области. Одновременный двухшажный ход. Поворот «Переступанием»	2
51	история волейбола, правила игры. Передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста	1
52-53 РС3-4	Строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения Техника подъема в гору «полуелочкой», «лесенкой» Одновременный двухшажный ход	2

54	Верхняя передача мяча на месте, игра по упрощенным правилам	1
55-56 PC5-6	Значение лыжного спорта. Техника торможения при спуске «плугом». Одновременный одношажный ход	2
57	Верхняя передача мяча на месте	1
58-59 PC7-8	Техника спуска в основной и высокой стойках. Одновременный двухшажный ход .	2
60	Нижняя прямая подача	1
61-62 PC9-10	ТБ Техника подъема в гору «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход Самоконтроль на занятиях	2
63	Нижняя, верхняя прямая подача	1
64-65 PC11-12	Средства и формы самостоятельных занятий; Спуск в основной и высокой стойках. Торможение при спуске «плугом» Поворот в движении переступанием	2
66	Прямой нападающий удар.	1
67-68 PC13	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход	2
69	Комбинации из освоенных элементов, тактика игры.	1
70-71 PC14	Влияние занятий лыжным спортом и физическое развитие занимающихся. Сочетание одновременных ходов. Прохождение дистанции 1 км на результат	2
72	Комбинации из освоенных элементов, тактика игры.	1
73-74 PC15	Предупреждение травматизма и обморожений; Подъем в гору «полуелочкой», «лесенкой», Переходы с хода на ход	2
75	Игра волейбол	1
76-77 PC16	Торможение при спуске «плугом», Сочетание переменных ходов	2
78	Игра волейбол	1
	<b>Раздел V. Баскетбол</b>	<b>10</b>
79	ИОТ на уроках баскетбола. Совершенствование передачи мяча	1
80	Техника ведения мяча змейкой.	1
81	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
82	ТЕСТ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
83	Игра в баскетбол	1
84	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Бросок мяча.	1
85	ТЕСТ – техника передачи мяча. Бросок мяча.	1
86	Игра в баскетбол.	1
87	Игра баскетбол	1
88	Игра баскетбол	1
	<b>Раздел VI. Легкая атлетика, спортивные игры</b>	<b>13</b>
89	ИОТ на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
90	<b>Промежуточная аттестация.</b> Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	1
91	Старт с опорой на одну руку. ТЕСТ– метание набивного мяча	1
92	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. ТЕСТ– прыжки через скакалку за 1 мин.	1
93	Развитие выносливости. Бег 6 мин.	1

94	ТЕСТ - бег 60м. Прыжок в длину с разбега	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 500м	1
96	ТЕСТ- техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
97	ТЕСТ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
98	Метание мяча на дальность. Эстафета.	1
99	Метание мяча на дальность. Бег 2*300м	1
100	Игра в пионербол, футбол	1
101	Игра «Снайпер», футбол	1
102	Игра «Снайпер», футбол	1

### Тематическое планирование

#### 7 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
	<b><i>Раздел I. Легкая атлетика; спортивные игры</i></b>	<b>16</b>
1-2	История развития легкой атлетики. ИОТ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*30м	2
3	Техника высокого старта. Бег 100м	1
4	Высокий старт. Бег 3*100	1
5-6	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника разбега в прыжках в длину. Бег 1500м.	2
7	ТЕСТ – бег 60м на результат. Многоскоки.	1
8-9	Техника разбега в прыжках в высоту. Бег 500м	2
10	Игра в пионербол, футбол	1
11-12	Метание малого мяча с разбега на дальность Бег 2*1000м	2
13	Самоконтроль. Игра «Снайпер». Игра в футбол	1
14	ТЕСТ - метание мяча на результат. Эстафетный бег	1
15	ТЕСТ - бег 2000 м на результат Эстафетный бег.	1
16	ТЕСТ- бег 100м с высокого старта на результат Прыжок в длину с места	1
	<b><i>Раздел II. Баскетбол</i></b>	<b>10</b>
17	История развития баскетбола. ИОТ на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
18	Передачи мяча. Подтягивание.	1
19	Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1
20	Бросок мяча после ведения и двух шагов	1
21	Бросок мяча после ведения и двух шагов	1
22	Первая помощь при травмах. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам	1

23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Отжимания	1
24	Бросок мяча одной рукой от плеча. Пресс за 30 сек	1
25	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1
26	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1
	<b>Раздел III. Гимнастика; спортивные игры</b>	<b>22</b>
27	История развития гимнастики. ИОТ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед в полушпагат, длинный кувырок. Прыжки через скакалку.	1
28	Техника кувырка назад в полушпагат, длинный кувырок Пресс.	1
29	Разминка перед занятиями. ОРУ без предметов, с предметами. Пресс.	1
30	Техника выполнения «моста» из положения лежа и стоя, стойка на голове Прыжки через длинную скакалку	1
31-32	Комплекс из акробатических элементов	2
33	Игра в пионербол	1
34-35	Смешанные висы и упоры. Стойка на голове и руках.	2
36-37	Комплекс из акробатических элементов	2
38	Игра в баскетбол	1
39	ИОТ. Упражнения на бревне. Упражнения с набивным мячом.	1
40	Упражнения на бревне. Прыжки через скакалку.	1
44-42	ИОТ. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги	2
43	Упражнения в равновесии	1
44-45	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	2
46-47	ИОТ. Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине.	2
48	Игра в волейбол	1
	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка; спортивные игры</b>	<b>30</b>
49-50 РС1-2	ИОТ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта в Архангельской области. Одновременный двухшажный, одношажный ходы. Поворот «Переступанием»	2
51	ИОТ на уроках баскетбола. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Игра	1
52-53 РС3-4	Строевая стойка, выполнение строевых команд, перестроения. Техника подъема в гору «полуелочкой», «лесенкой». Попеременный двухшажный ход	2
54	Тактика игры в баскетбол . Игра.	1
55-56 РС5-6	Влияние занятий лыжным спортом и физической развитие занимающихся. Техника торможения при спуске «плугом». Попеременный двухшажный ход	2
57	Тактика игры в баскетбол. Игра.	1
58-59 РС7-8	Техника спуска в основной и высокой стойках. Переход с хода на ход	2
60	Игра в баскетбол. Подтягивание.	1

61-62 РС9-10	Техника подъема в гору «полуелочкой». Переход с хода на ход. Самоконтроль на занятиях	2
63	Игра в пионербол. Отжимания.	1
64-65 РС11- 12	Спуск в основной и высокой стойках. Торможение при спуске «плугом» Поворот в движении переступанием	2
66	Игра в пионербол.	1
67-68 РС13	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах	2
69	ИОТ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Отжимания.	1
70-71 РС14	Коньковый ход ТЕСТ - 2 км на результат	2
72	Передача мяча сверху двумя руками, нижняя передача.	1
73-74 РС15	Предупреждение травматизма и обморожений. Подъем в гору «полуелочкой», «лесенкой», Коньковый ход	2
75	Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	1
76-77 РС16	Средства и формы самостоятельных занятий. Торможение при спуске «плугом», «упором» Сочетание переменных ходов	2
78	Игра волейбол	1
	<b>Раздел V. Волейбол</b>	<b>8</b>
79	История волейбола. ИОТ на уроках волейбола, верхняя передача мяча, нижняя передача	1
80	ТЕСТ – верхняя передача. Нижняя подача мяча.	1
81	Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча.	1
82	Прямой нападающий удар. Блокирование	1
83	Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
84	Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
85	ТЕСТ – нижняя передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
86	Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1
	<b>Раздел VI. Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
87	ИОТ на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1
88	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Метание мяча с разбега.	1
89	ТЕСТ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча.	1
90	Старт с опорой на одну руку. ТЕСТ– метание мяча с разбега	1
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 6 мин.	1
92	ТЕСТ– прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения с набивным мячом.	1
93	ТЕСТ - бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м	1
95	<b>Промежуточная аттестация.</b> Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	1
96	ТЕСТ- бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Метание мяча с разбега на дальность. Эстафета.	1

98	Метание мяча на дальность. Бег 2*300м	1
99	Преодоление полосы препятствий. Игра «Снайпер». Игра в футбол	1
100	Игра в пионербол, футбол	1
101	Игра в волейбол, футбол	1
102	Игра в волейбол, футбол	1

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
	<b><i>Раздел I. Легкая атлетика; спортивные игры</i></b>	<b>16</b>
1-2	История развития легкой атлетики. ИОТ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*30м	2
3	Техника высокого старта. Бег 100м	1
4	Высокий старт. Бег 3*100	1
5-6	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника разбега в прыжках в длину. Бег 1500м.	2
7	ТЕСТ – бег 60м на результат. Многоскоки.	1
8-9	Техника разбега в прыжках в высоту. Бег 500м	2
10	Игра в пионербол, футбол	1
11-12	Метание малого мяча с разбега на дальность Бег 2*1000м	2
13	ТЕСТ - метание мяча на результат. Эстафетный бег	1
14	Самоконтроль. Игра «Снайпер». Игра в футбол	1
15	ТЕСТ - бег 2000 м на результат Эстафетный бег.	1
16	ТЕСТ- бег 100м с высокого старта на результат Прыжок в длину с места	1
	<b><i>Раздел II. Баскетбол</i></b>	<b>10</b>
17	История развития баскетбола. ИОТ на уроках баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
18	Передачи мяча. Подтягивание.	1
19	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
20	Бросок мяча после ведения и двух шагов	1
21	Бросок мяча после ведения и двух шагов	1
22	Первая помощь при травмах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Отжимания	1
24	Бросок мяча одной рукой от плеча. Пресс за 30 сек	1
25	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1



26	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1
	<b>Раздел III. Гимнастика; спортивные игры</b>	<b>22</b>
27	История развития гимнастики. ИОТ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед в полушпагат, длинный кувырок. Прыжки через скакалку.	1
28	Техника кувырка назад в полушпагат, длинный кувырок Пресс.	1
29	Разминка перед занятиями. ОРУ без предметов, с предметами. Пресс.	1
30	Техника выполнения «моста» из положения лежа и стоя, стойка на голове Прыжки через длинную скакалку	1
31-32	Комплекс из акробатических элементов	2
33	Игра в пионербол	1
34-35	Смешанные висы и упоры. Стойка на голове и руках.	2
36-37	Комплекс из акробатических элементов	2
38	Игра в баскетбол	1
39	ИОТ. Упражнения на бревне. Упражнения с набивным мячом.	1
40	Упражнения на бревне. Прыжки через скакалку.	1
41-42	ИОТ. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги	2
43	Упражнения в равновесии	1
44-45	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь	2
46-47	ИОТ. Техника выполнения упражнений на гимнастической перекладине	2
48	Игра в волейбол	1
	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка; спортивные игры</b>	<b>30</b>
49-50 РС1-2	ИОТ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта в Архангельской области. Одновременный двухшажный, одношажный ходы. Поворот «Переступанием»	2
51	ИОТ на уроках баскетбола. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Игра	1
52-53 РС3-4	Техника подъема в гору «полуелочкой», «лесенкой». Попеременный двухшажный ход	2
54	Тактика игры в баскетбол . Игра.	1
55-56 РС5-6	Влияние занятий лыжным спортом и физической развитие занимающихся. Техника торможения при спуске «плугом». Попеременный двухшажный ход	2
57	Тактика игры в баскетбол. Игра.	1
58-59 РС7-8	Техника спуска в основной и высокой стойках. Переход с хода на ход	2
60	Игра в баскетбол. Подтягивание.	1
61-62 РС9-10	Техника подъема в гору «полуелочкой». Переход с хода на ход. Самоконтроль на занятиях	2
63	Игра в пионербол. Отжимания.	1
64-65 РС11-	Прохождение дистанции 3 км свободным стилем Поворот в движении переступанием	2

12		
66	Игра в пионербол.	1
67-68 РС13	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах	2
69	ИОТ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Отжимания.	1
70-71 РС14	Коньковый ход ТЕСТ - 2 км на результат	2
72	Передача мяча сверху двумя руками, нижняя передача.	1
73-74 РС15	Предупреждение травматизма и обморожений. Прохождение дистанции 4 км Коньковый ход	2
75	Игра в волейбол	1
76-77 РС16	Средства и формы самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 4,5км	2
78	Игра волейбол	1
	<b>Раздел V. Волейбол</b>	<b>8</b>
79	История волейбола. ИОТ на уроках волейбола, верхняя передача мяча, нижняя передача	1
80	ТЕСТ – верхняя передача. Нижняя подача мяча.	1
81	Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча.	1
82	Прямой нападающий удар. Блокирование	1
83	Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
84	Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
85	ТЕСТ – нижняя передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
86	Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1
	<b>Раздел VI. Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
87	ИОТ на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1
88	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Метание мяча с разбега.	1
89	<b>Промежуточная аттестация.</b> Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	1
90	Старт с опорой на одну руку. ТЕСТ– метание мяча с разбега	1
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 6 мин.	1
92	ТЕСТ– прыжки через скакалку за 1 мин. Упражнения с набивным мячом.	1
93	ТЕСТ - бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м	1
95	ТЕСТ- прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
96	ТЕСТ- бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Метание мяча с разбега на дальность. Эстафета.	1
98	Метание мяча на дальность. Бег 2*300м	1
99	Преодоление полосы препятствий. Игра «Снайпер». Игра в футбол	1
100	Игра в пионербол, футбол	1

101	Игра в волейбол, футбол	1
102	Игра в волейбол, футбол	1

**Тематическое планирование  
9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела, урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b><i>Раздел I. Легкая атлетика; спортивные игры</i></b>	<b>16</b>
1-2	История развития легкой атлетики. ИОТ на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3*300м	2
3	Кроссовая подготовка. ОФП	1
4	Кроссовая подготовка. ОФП	1
5-6	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника разбега в прыжках в длину. Бег 1500м.	2
7	ТЕСТ – бег 60м на результат. Многоскоки.	1
8-9	Техника разбега в прыжках в высоту. Бег 2км	2
10	Техника разбега в прыжках в высоту. Эстафеты	1
11-12	Метание малого мяча с разбега на дальность Бег 2*1000м	2
13	ТЕСТ - метание мяча на результат. Эстафетный бег	1
14	Эстафеты	1
15	ТЕСТ - бег 2000 м на результат Эстафетный бег.	1
16	ТЕСТ- бег 100м с высокого старта на результат Прыжок в длину с места	1
	<b><i>Раздел II. Баскетбол</i></b>	<b>10</b>
17	История развития баскетбола. ИОТ на уроках баскетбола. Передачи, ведение мяча	1
18	Передачи мяча. Бросок по кольцу после ведения. Подтягивание.	1
19	Игра в баскетбол	1
20-21	Бросок мяча после ведения и двух шагов Игра 3х3	2
22	Первая помощь при травмах. Ведение мяча, передачи	1
23	ИОТ. Учебные игры 3х3; 5х5; с заданиями в защите и нападении. Обманные и защитные действия в одно касание.	1
24	Действия двух нападающих против одного защитника. Обучение обманным действиям.	1
25-26	Учебные игры 3х3; 5х5; с заданиями в защите и нападении. Обманные и защитные действия	2
	<b><i>Раздел III. Гимнастика; спортивные игры</i></b>	<b>22</b>
27	История развития гимнастики. ИОТ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость	1
28	Страховка, самостраховка. Акробатические элементы	1

29-30	ИОТ. Акробатическая комбинация. Упражнения в парах на развитие силовых способностей.	2
31-32	Комплекс из акробатических элементов	2
33	Игра в волейбол	1
34-35	Лазанье по канату	2
36-38	ИОТ. Совершенствование техники подъема переворотом силой. Висы, соскоки.	2
39	Игра в баскетбол	1
40-41	ИОТ. Упражнения на бревне. Упражнения с набивным мячом.	2
42-43	ИОТ. Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла	2
44-45	Выполнение гимнастических и акробатических заданий по станциям	2
46-47	Упражнения на гибкость	2
48	Игра в волейбол	1
	<b>Раздел IV. Лыжная подготовка; спортивные игры</b>	<b>30</b>
49-50 РС1-2	ИОТ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта в Архангельской области. Одновременный двухшажный, одношажный ходы. Поворот «Переступанием»	2
51	ИОТ на уроках баскетбола. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Игра	1
52-53 РС3-4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	2
54	Тактика игры в баскетбол. Игра.	1
55-56 РС5-6	Влияние занятий лыжным спортом и физическое развитие занимающихся. Одновременные ходы.	2
57	ИОТ. Тактика игры в баскетбол. Игра.	1
58-59 РС7-8	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 3-4 км	2
60	Игра в баскетбол. Подтягивание.	1
61-62 РС9-10	Самоконтроль на занятиях. Коньковый ход	2
63	ИОТ. Игра в баскетбол. Отжимания.	1
64-65 РС11-12	Прохождение дистанции 4 км свободным стилем Поворот в движении переступанием	2
66	Игра в волейбол, футбол	1
67-68 РС13	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах	2
69	ИОТ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками. Отжимания.	1
70-71 РС14	Коньковый ход ТЕСТ - 2 км на результат	2
72	Передача мяча сверху двумя руками, нижняя передача.	1
73-74 РС15	Предупреждение травматизма и обморожений. Прохождение дистанции 4 км Коньковый ход	2
75	Игра в волейбол	1
76-77 РС16	Средства и формы самостоятельных занятий. Прохождение дистанции 4,5км	2
78	ИОТ. Игра волейбол	1

	<b><i>Раздел V. Волейбол</i></b>	<b>8</b>
79	История волейбола. ИОТ на уроках волейбола, верхняя передача мяча, нижняя передача	1
80	ТЕСТ – верхняя передача. Нижняя подача мяча.	1
81	Прямой нападающий удар. Нижняя подача мяча.	1
82	Прямой нападающий удар. Блокирование	1
83	ИОТ. Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
84	Тактика игры в волейбол. Игра в волейбол.	1
85	ТЕСТ – нижняя передача мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
86	Комбинации из освоенных элементов. Игра в волейбол.	1
	<b><i>Раздел VI. Легкая атлетика</i></b>	<b>13</b>
87	ИОТ на уроках легкой атлетики. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием	1
88	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Метание мяча с разбега.	1
89	<b>Промежуточная аттестация.</b> Дифференцированный зачет с учетом нормативов для различных групп здоровья	1
90	Старт с опорой на одну руку. ТЕСТ– метание мяча с разбега	1
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 6 мин.	1
92	ТЕСТ - бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1
93-94	Прыжок в длину с разбега. Бег 1000м	2
95	ТЕСТ- прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	1
96	ТЕСТ- бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
97	Эстафеты	1
98-99	Преодоление полосы препятствий. Игра	2
100-102	Игра в волейбол, футбол	2