
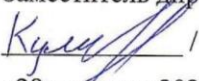




муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №144 имени Маршала Советского Союза Д.Ф.Устинова»  
городского округа Самара

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей политехнического цикла Протокол №1 от «27» августа 2021 г. Председатель МО  /Тесаршева Т.К./</p>	<p>ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР  / Куляева Е.О. / «28» августа 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Школы № 144 г.о.Самара  /Волохова Т.В./ «30» августа 2021г. Приказ №90 от «30» августа 2021 г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**

уровень обучения: основное общее образование

Составители учителя физической культуры Разгулина Ф.М., Алмаев А.А.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 класс составлена на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями от 23.12.2020 № 766);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 (учебники, приобретенные из федерального перечня 2018 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение пяти лет);
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 (в соответствии с приказом Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 учебники, приобретенные из федерального перечня 2014 года до вступления в силу данного приказа, образовательные организации вправе использовать в течение трех лет)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа № 1577 от 31.12.15).
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо Рособнадзора от 20.06.2018 N 05-192 «О реализации прав на изучение родных языков из числа языков народов РФ в общеобразовательных организациях»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области». (с изм от 10 августа 2016 г. N 259-од)
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ту «О внеурочной деятельности».
- ООП ООО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.
- АООП ООО МБОУ Школы №144 г.о.Самара
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школы №144 г.о.Самара

- Учебный план МБОУ Школы №144 г.о. Самара
- Календарного учебного графика МБОУ Школы №144 г.о.Самара
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 5-9 классы, М.Просвещение,2018

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

## 2.Планируемые результаты

Практическая реализация рабочей программы воспитания осуществляется в рамках модуля **3.4. «Школьный урок»**.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности (**Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая**

*подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах);*
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (*Изучение разделов: Легкая атлетика; Строевая подготовка; Баскетбол; Гимнастика; Волейбол; Лыжная подготовка в 5 – 9 классах).*

#### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Метапредметные результаты:***

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;

*Познавательные УУД:*

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### 3.Содержание учебного предмета

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.



## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

## **4. Тематическое планирование**

### **5 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>КЭС</b>	<b>РПВ</b>
<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку	1		В.М.3.4.
	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1		В.М.3.4.
	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс	1		В.М.3.4.
	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс	1		В.М.3.4.
	Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.	1		В.М.3.4.

	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении.	1		В.М.3.4.
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.	1		В.М.3.4.
	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование броска одной рукой по кольцу	1		В.М.3.4.
	Совершенствование 4элементов баскетбола.	1		В.М.3.4.
	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре - баскетбол	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол	1		В.М.3.4.
<b>Гимнастика</b>	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета. ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии.	1		В.М.3.4.

	Эстафеты.			
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование опорных прыжков.	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование опорных прыжков.	1		В.М.3.4.
	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка.	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.	1		В.М.3.4.
	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	1		В.М.3.4.
	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
<b>Лыжная подготовка</b>	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника. История лыжного спорта	1		В.М.3.4.
	Обучение движению «скользящим шагом»	1		В.М.3.4.

	Обучение технике поворотов «на месте» на лыжах	1		В.М.3.4.
	Обучение технике скользящего шага	1		В.М.3.4.
	Обучение технике перехода с ступающего шага на скользящий шаг	1		В.М.3.4.
	Обучение технике преодоления неровностей на снегу во время движения	1		В.М.3.4.
	Обучение выносливости	1		В.М.3.4.
	Обучение тактике движения в равномерном темпе	1		В.М.3.4.
	Обучение технике поворотов переступанием	1		В.М.3.4.
	Обучение скоростным качествам	1		В.М.3.4.
	Обучение технике попеременного 2-х шагового хода	1		В.М.3.4.
	Овладение техникой подъема «елочкой»	1		В.М.3.4.
	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	1		В.М.3.4.
	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах	1		В.М.3.4.
	Обучение технике бега на лыжах с ускорением	1		В.М.3.4.
	Обучение технике поворотов в движении	1		В.М.3.4.
	Обучение подъему «скользящим шагом»	1		В.М.3.4.
	Обучение подъему «скользящим шагом»	1		В.М.3.4.
	Обучение технике торможения «плугом»	1		В.М.3.4.
	Обучение технике торможения «плугом»	1		В.М.3.4.
	Обучение технике спуска в низкой стойке	1		В.М.3.4.
	Обучение технике спуска в низкой стойке	1		В.М.3.4.
	Обучение технике подъема в гору «елочкой»			В.М.3.4.
	Обучение технике подъема в гору «елочкой»	1		В.М.3.4.
	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники	1		В.М.3.4.
	Подвижные игры на снегу	1		В.М.3.4.
	Значение занятий лыжным спортом	1		В.М.3.4.
	Подвижные игры на снегу	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.	1		В.М.3.4.
	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.

<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.	1		В.М.3.4.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		В.М.3.4.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	1		В.М.3.4.
	О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		В.М.3.4.
	О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.	1		В.М.3.4.
	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.	1		В.М.3.4.
	Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта.	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах	1		В.М.3.4.

### 6 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во	КЭС	РПВ
--------	------------	--------	-----	-----

		<b>часов</b>		
<b>Легкая атлетика</b>	ПТБ на уроках л/а. Овладение техникой длительного бега по дистанции.	1		В.М.3.4.
	Повторение техники длительного бега. Техника высокого старта.	1		В.М.3.4.
	Повторение техники длительного бега. Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки. Бег на результат 60 м.	1		В.М.3.4.
	Техника метания теннисного мяча. Бег 1000 м на результат.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3x10м. Эстафеты, круговые тренировки.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3x10 метров.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3x10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
<b>Баскетбол</b>	ПТБ на уроках баскетбола. Основная стойка б/б, передвижения в основной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка б/б, передвижения в основной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		В.М.3.4.

	Основная стойка б/б. Техника остановки двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом на месте.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка б/б и передвижения. Остановка двумя шагами и прыжком (контроль). Повороты без мяча и с мячом на месте.	1		В.М.3.4.
	Обучение ведению б/б мяча.	1		В.М.3.4.
	Повороты без мяча и с мячом на месте с соперником (контроль).	1		В.М.3.4.
	Ведение б/б мяча с элементами остановок.	1		В.М.3.4.
	Закрепление ведения б/б мяча с остановками. Учебная игра в б/б.	1		В.М.3.4.
<b>Гимнастика</b>	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы.	1		В.М.3.4.
	Организующие команды и приемы. Висы и поры.	1		В.М.3.4.
	Зачет по строевой подготовке. Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками.	1		В.М.3.4.
	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.	1		В.М.3.4.
	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.
	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).	1		В.М.3.4.
	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема на оценку	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок на оценку	1		В.М.3.4.
	Обучение кувырмам.	1		В.М.3.4.
	Обучение кувырмам.	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая комбинация (контроль).	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.			В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения.	1		В.М.3.4.
	Закрепление изученного.	1		В.М.3.4.

	Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.			
	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи	1		В.М.3.4.
	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
<b>Лыжная подготовка</b>	ПТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж.	1		В.М.3.4.
	Техника одновременного двухшажного хода	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход.	1		В.М.3.4.
	Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники одновременных ходов. Проход на скорость 1 км.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники лыжных ходов. Учет техники одновременного одношажного хода. Пройти 2 км.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Проход 2 км. со средней скоростью	1		В.М.3.4.
	Подъем скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. Проход 2 км со сменой лыжных ходов.	1		В.М.3.4.
	Техника спуска в основной стойке. Проход на скорость.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники подъема на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом	1		В.М.3.4.
	Подъемы и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км	1		В.М.3.4.
	Совершенствование поворотов на спуске. Проход до 3 км в медленном темпе	1		В.М.3.4.
	Техника подъема скользящим шагом. Проход 3 км со средней скоростью со сменой ходов	1		В.М.3.4.
	Техника поворотов при спуске. Подъем на склон.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техник передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков подъемов на скорость	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафета с этапом до 100 м.	1		В.М.3.4.
	Развитие скоростной выносливости.	1		В.М.3.4.



	Эстафеты.			
	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Техника подъемов и спусков. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		В.М.3.4.
	Повторение лыжных ходов на дистанции 3 км, переход с одного хода на другой.	1		В.М.3.4.
	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		В.М.3.4.
	Техника подъемов и спусков. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Эстафеты	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.	1		В.М.3.4.
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		В.М.3.4.
	Прямая нижняя подача на технику.	1		В.М.3.4.
	Прямая нижняя подача через сетку.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Прямая нижняя подача через сетку на оценку.	1		В.М.3.4.
	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
<b>Легкая атлетика</b>	ПТБ на уроках легкой атлетики.	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места.	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.	1		В.М.3.4.
	Длительный бег по дистанции. Высокий старт.	1		В.М.3.4.
	Бег в равномерном темпе Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки. Бег на результат 60 м.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки. Техника метания теннисного мяча. Бег 1000 м на результат	1		В.М.3.4.

	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Наклон вперед из положения сидя.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в вертикальную цель на результат.	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах.	1		В.М.3.4.

### 7 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс.	1		В.М.3.4.
	ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс	1		В.М.3.4.
	Правила выполнения домашних заданий.	1		В.М.3.4.

	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места.			
	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты.	1		В.М.3.4.
	Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3х10м. Эстафеты, круговые тренировки.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3х10 метров.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.	1		В.М.3.4.
	Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование броска одной рукой по кольцу	1		В.М.3.4.
	Совершенствование элементов баскетбола.	1		В.М.3.4.
	Закрепление навыков при выполнении элементов в игре - баскетбол	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование	1		В.М.3.4.

	упражнений в равновесии. Эстафеты			
	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры	1		В.М.3.4.
	ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков.	1		В.М.3.4.
	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка	1		В.М.3.4.
	Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка	1		В.М.3.4.
	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	1		В.М.3.4.
	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения	1		В.М.3.4.

	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола	1		В.М.3.4.
	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.	1		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок и с палками	1		В.М.3.4.
	Попеременный двушажный ход.	1		В.М.3.4.
	Поворот переступание в движении	1		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок и с палками	1		В.М.3.4.
	Одновременный двушажный ход.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники лыжных ходов. Поворот переступание в движении	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1		В.М.3.4.
	Повороты «плугом» при спуске. Одновременный двушажный ход.	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором. Поход на скорость	1		В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная проходка на 2 км	1		В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Проход до 3 км в медленном темпе	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скольльзящим шагом. Проход 3 км со средней скоростью со сменой ходов	1		В.М.3.4.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1		В.М.3.4.
	Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный и бесшажный ход	1		В.М.3.4.
	Поворот на месте махом	1		В.М.3.4.
	Прохождения дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Прохождения дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скольльзящим шагом. Эстафеты	1		В.М.3.4.

	Прохождения дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступание в движении	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км	1		В.М.3.4.
	Повторение лыжных ходом на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой	1		В.М.3.4.
	Повторение лыжных ходом на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой	1		В.М.3.4.
	Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения	1		В.М.3.4.
	Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи.	1		В.М.3.4.
	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола.	1		В.М.3.4.
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.	1		В.М.3.4.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1		В.М.3.4.
	Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств	1		В.М.3.4.
	ОРУ. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. ОРУ. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, много скоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на	1		В.М.3.4.

	одну руку.			
	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча.	1		В.М.3.4.
	Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта	1		В.М.3.4.
	Л/атлетические упражнения	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
	Т.Б. на летних каникулах. Правила поведения на водоемах	1		В.М.3.4.

### 8 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
Легкая атлетика	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку	1		В.М.3.4.
	ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1		В.М.3.4.

	Техника низкого старта . Стартовый разгон.	1		В.М.3.4.
	Старт и бег по дистанции. Техника высокого старта. Бег 30 м с учетом времени.	1		В.М.3.4.
	Эстафетный бег. Финиширование в коротком беге.	1		В.М.3.4.
	Бег на результат 60 м. Метание мяча по движущейся мишени.	1		В.М.3.4.
	Техника метания малого мяча. Бег 1500, 3000 м на результат	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в движущуюся цель.	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку	1		В.М.3.4.
	Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении.	1		В.М.3.4.
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	Бросок мяча одной рукой в прыжке (контроль).	1		В.М.3.4.
	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением.	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол	1		В.М.3.4.
	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением (контроль).	1		В.М.3.4.
	Тактико-технические действия после вбрасывания мяча. Учебная игра.	1		В.М.3.4.
	Баскетбольные эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
<b>Гимнастика</b>	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие	1		В.М.3.4.



	команды и приемы			
	Организующие команды и приемы. Висы и поры.	1		В.М.3.4.
	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками	1		В.М.3.4.
	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.
	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).	1		В.М.3.4.
	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке. Лазание	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 2 приема.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 3 приема.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема на оценку.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок на оценку.	1		В.М.3.4.
	Ритмическая гимнастика	1		В.М.3.4.
	Современные разновидности гимнастики	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая комбинация (контроль).	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	ПТБ на уроках волейбола.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в стойке в/б. Передачи мяча в стойке в/б.	1		В.М.3.4.
	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении	1		В.М.3.4.
	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах	1		В.М.3.4.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками в тройках	1		В.М.3.4.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками на оценку.	1		В.М.3.4.
<b>Лыжная подготовка</b>	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж	1		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок и с палками	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении.	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скользящим шагом	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1		В.М.3.4.

	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Спуск и поворот. Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции до 4,5 км. Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход. Развиваем скоростную выносливость	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход.	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход	1		В.М.3.4.
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
<b>Волейбол</b>	Верхняя прямая передача мяча.	1		В.М.3.4.
	Комбинации из верхней и нижней передач мяча.	1		В.М.3.4.
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1		В.М.3.4.
	Боковая нижняя подача на технику	1		В.М.3.4.
	Боковая нижняя подача через сетку.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Боковая нижняя подача через сетку на оценку	1		В.М.3.4.
	Учебная игра по упрощенным правилам	1		В.М.3.4.
<b>Строевая подготовка</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и	1		В.М.3.4.

	слиянием по восемь человек в движении.			
	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
<b>Легкая атлетика</b>	ПТБ на уроках легкой атлетики	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места.	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Фаза разбега.	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Фаза полета и приземления.	1		В.М.3.4.
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат	1		В.М.3.4.
	Длительный бег по дистанции. Низкий старт	1		В.М.3.4.
	Бег в равномерном темпе Техника высокого старта. Бег 60 м с учетом времени.	1		В.М.3.4.
	Подтягивание. Эстафетный бег.	1		В.М.3.4.
	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 на результат.	1		В.М.3.4.
	Техника передачи эстафетной палочки. Техника метания теннисного мяча. Бег 2000 м на результат.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1		В.М.3.4.
	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Наклон вперед из положения сидя. Полоса препятствий	1		В.М.3.4.
	Легкоатлетические соревнования	1		В.М.3.4.

### 9 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	КЭС	РПВ
	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1		В.М.3.4.
	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег с передачей палочки. Без 3 мин.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1		В.М.3.4.
	Низкий старт с преследованием. Совершенствование эстафетного бега. Медленный бег 5 минут	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега. Бег на 60 метров	1		В.М.3.4.
	Эстафетный бег с передачей палочки. Без 6 мин с ускорением	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов. Медленный бег 7 мин. с ускорением	1		В.М.3.4.

	Совершенствование техники прыжка в длину. Техника передачи мяча в эстафете. Медленный бег 8 мин.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование техники метания меча с разбега. Техника передачи мяча в эстафете. Медленный бег 8 мин.	1		В.М.3.4.
	Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		В.М.3.4.
	Учет освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин	1		В.М.3.4.
	Учет прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин с ускорением.	1		В.М.3.4.
	ОРУ типа зарядки. Бег с ускорением. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении.	1		В.М.3.4.
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол	1		В.М.3.4.
	Бросок мяча одной рукой в прыжке (контроль).	1		В.М.3.4.
	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	Совершенствование всех элементов игры в б/б с сопротивлением (контроль).	1		В.М.3.4.
	Тактико-технические действия после вбрасывания мяча. Учебная игра.	1		В.М.3.4.
	Баскетбольные эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола.	1		В.М.3.4.
	Учебная игра в баскетбол.	1		В.М.3.4.
	ПТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы	1		В.М.3.4.
	Организующие команды и приемы. Висы и поры.	1		В.М.3.4.
	Ходьба по напольному гимнастическому бревну с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами на носках с приседом и подскоками	1		В.М.3.4.
	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесие.	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.

	Зачет по упражнениям в равновесии (на бревне).	1		В.М.3.4.
	Приземление и соскок прогнувшись при опорном прыжке. Лазание.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 2 приема	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь. Лазание по канату в 3 приема.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок. Лазанье по канату в два приема на оценку.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок на оценку	1		В.М.3.4.
	Ритмическая гимнастика	1		В.М.3.4.
	Современные разновидности гимнастики	1		В.М.3.4.
	Гимнастическая комбинация (контроль).	1		В.М.3.4.
	ПТБ на уроках волейбола	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в основной стойке в/б.	1		В.М.3.4.
	Основная стойка игрока в/б. Перемещения в стойке в/б. Передачи мяча в стойке в/б.	1		В.М.3.4.
	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении	1		В.М.3.4.
	Перемещения в стойке приставным шагам. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.	1		В.М.3.4.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками в тройках	1		В.М.3.4.
	Прием и передача мяча сверху двумя руками на оценку	1		В.М.3.4.
	Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подборка лыж.	1		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок и с палками	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении	1		В.М.3.4.
	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход.	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход.	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		В.М.3.4.
	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1		В.М.3.4.
	Спуск и поворот. Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Прохождение дистанции до 5 км. Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход. Развиваем скоростную выносливость	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход.	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Эстафеты	1		В.М.3.4.
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.

	Коньковый ход	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход	1		В.М.3.4.
	Торможение и поворот упором	1		В.М.3.4.
	Одновременной одношаговый ход	1		В.М.3.4.
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км	1		В.М.3.4.
	Верхняя прямая передача мяча.	1		В.М.3.4.
	Комбинации из верхней и нижней передач мяча.	1		В.М.3.4.
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1		В.М.3.4.
	Боковая нижняя подача на технику.	1		В.М.3.4.
	Боковая нижняя подача через сетку.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Боковая нижняя подача через сетку на оценку	1		В.М.3.4.
	Учебная игра по упрощенным правилам	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1		В.М.3.4.
	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении	1		В.М.3.4.
	Строевой шаг. Повороты в движении.	1		В.М.3.4.
	ПТБ на уроках легкой атлетики.	1		В.М.3.4.
	Правила выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3x10 метров.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП).	1		В.М.3.4.
	ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД – подтягивание.	1		В.М.3.4.
	Техника безопасности в летний период. Правила безопасности при купаниях в открытых водоёмах. Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения.	1		В.М.3.4.

	ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. Совершение в метании мяча 150 г.	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча	1		В.М.3.4.
	ОРУ. Бег. Кросс.	1		В.М.3.4.