

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА
МОСКВЫ**

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Колледж физической культуры и спорта «Спарта»
(ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта)**

«Рассмотрено и принято»
На заседании ПЦК
Протокол № 6 от 29.01.16
Председатель ПЦК Н.М.Орлова

«Утверждаю»
Зам. директора по УВР
29.01.16
Т.И.Камардина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет **физическая культура**
Класс **5 -9**
Количество часов **340/10**

Рабочую программу на основе Федерального государственного
образовательного стандарта составил(а)
Ловцевич Ирина Олеговна

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

По учебному плану ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта на предмет «Физическая культура» отводится в 5 классе - 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе - 68 ч, в 8 классе - 68 ч, в 9 классе - 68 ч. Всего - 340 ч., что соответствует федеральному государственному образовательному стандарту.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию,

состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок;

- в баскетболе: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники броска передачи, передвижений

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;

- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя

из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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

Восновой школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать

безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий,

ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
4. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. Физическая культура в современном обществе.
6. Организация и проведение пеших туристских походов.
7. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

1. Физическое развитие человека.
2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
6. Адаптивная физическая культура.
7. Спортивная подготовка.
8. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

1. Режим дня и его основное содержание.
2. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Восстановительный массаж.
6. Проведение банных процедур.
7. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

1. Подготовка к занятиям физической культурой.
2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
3. Планирование занятий физической подготовкой.
4. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
5. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

1. Самонаблюдение и самоконтроль.
2. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
3. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
4. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

1. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
2. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

1. Организующие команды и приёмы.
2. Акробатические упражнения и комбинации.
3. Опорные прыжки.
4. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

1. Беговые упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка.

1. Бег по пересеченной местности.

Спортивные игры.

1. *Баскетбол.* Игра по правилам.
2. *Волейбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

1. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 5 КЛАССЕ

Тема урока	Часы	Практическая часть
Лёгкая атлетика и преодоление препятствий	10 часов	Зачет №1 «Высокий старт от 10 до 15м» Зачет №2 «Бег в равномерном темпе от 10 до 12м» Зачет №3 «Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега» Зачет №4 «Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега» Зачет №5 «Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность» Зачет №6 «Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места» Зачет №7 «Преодоление рва шириной 1,5 м, лабиринта»
Кроссовая подготовка	10 часов	Зачет №8 «Бег по пересеченной местности» Зачет №9 «Равномерный бег. « Зачет №10 «Бег по пересеченной местности (2 км)»
Гимнастика	12 часов	Зачет №11 «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)» Зачет №12 «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись» Зачет №13 «Прыжок ноги врозь» Зачет №14 «Кувырки вперед и назад»
Спортивные игры	10 часов	Зачет №15 «Передвижение в стойке. Передача мяча двумя рука сверху над собой и вперед» Зачет №16 «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.»
Баскетбол	16 часов	Зачет № 17 «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении». Зачет № 18 «Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков»
Легкая атлетика (бег)	4 часа	Зачет № 19 «Старт из различных исходных положений»

Тема урока	Часы	Практическая часть
		Зачет № 20 «Бег на 60 метров.»
Кроссовая подготовка	4 часа	Зачет № 21 «Равномерный бег от 10 до 15 мин» Зачет № 22 «Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.»
Спортивные игры (волейбол)	2 часа	Зачет № 23 «Командная игра»
ИТОГО	68 часов	Зачетов -23

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 6 КЛАССЕ

Тема урока	Часы	Практическая часть
Лёгкая атлетика и преодоление препятствий	10 часов	Зачет №1 «Высокий старт от 15 до 30м» Зачет №2 «Бег по дистанции 40-50м» Зачет №3 «Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега» Зачет №4 «Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега» Зачет №5 «Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность»
Кроссовая подготовка (равномерный бег)	10 часа	Зачет №6 «Равномерный бег от 12 до 18 мин» Зачет №7 «Бег (2000м)»
Гимнастика	12 часов	Зачет №8 «Висы лежа. Вис присев (д.)» Зачет №9 «Упражнение на гимнастической скамейке» Зачет №10 «Выполнение комплекса упражнений с обручем»
Спортивные игры (волейбол, мини-волейбол)	10 часов	Зачет №11 «Прием мяча снизу двумя руками в парах.» Зачет №12 «Нижняя прямая подача мяча.» Зачет №13 «Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону» Зачет №14 «Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером»
Баскетбол	16 часов	Зачет №15 «Ведение мяча в средней стойке на месте.» Зачет №16 «Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.» Зачет №17 «Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.»

		<p>Зачет №18 «Передача мяча одной рукой от плеча в движении»</p> <p>Зачет №19 «Передача мяча одной рукой от плеча в парах, на месте и в движении.»</p> <p>Зачет №20 «Передача мяча в тройках в движении со сменой места.»</p> <p>Зачет №21 «Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча Игра по упрощенным правилам».</p>
Спортивные игры (волейбол)	2 часа	Зачет №22 «Передача мяча сверху двумя руками в парах в зону и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подач»и
Легкая атлетика	4 часа	<p>Зачет №23 «Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-60м).»</p> <p>Зачет №24 «Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.»</p>
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности)	4 часа	<p>Зачет №25 «Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление препятствий «</p> <p>Зачет №26 «Бег (2000м). Развитие выносливости.»</p>
ИТОГО		Зачетов - 26

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 7 КЛАССЕ

Тема урока	Часы	Практическая часть
Лёгкая атлетика и преодоление препятствий	10 часов	<p>Зачет №1 «Бег 60м»</p> <p>Зачет №2 «Челночный бег (3x10)2</p> <p>Зачет №3 «Прыжок в длину»</p> <p>Зачет №4 «Бег 1500 м»</p>
Кроссовая подготовка	10 часа	<p>Зачет №5Бег (от 15 до 18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>Зачет №6 «Бег 2000 м»</p>
Гимнастика	12 часов	<p>Зачет е №7«Подъем переворотом в упор, передвижение в висе»</p> <p>Зачет №8 «Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке»</p> <p>Зачет №9 «Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи»</p> <p>Зачет №10 «Прыжок способом «ноги врозь» (д.).</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с обручем</p> <p>Зачет №11 «Акробатика»</p> <p>Зачет №12 «Лазание по канату»</p>

Спортивные игры (волейбол, мини-волейбол)	10 часов	Зачет №13 «Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча» Зачет №14 «Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.» Зачет №15 «Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар).» Зачет №16 «Ведение мяча на месте со средней высотой отскокаПозиционное нападение с изменением позиции.»
Баскетбол	16 часов	Зачет №17 «Бросок мяча одной рукой от плеча в парах с места с сопротивлением.» Зачет №18 «Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передачи, броска мяча.»
Спортивные игры	2 часа	Зачет №19 «Нападающий удар после подбрасывания партнером.»
Легкая атлетика	4 часа	Зачет №20 «Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование.» Зачет №21 «Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания».» Зачет №22 «Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор»
Кроссовая подготовка	4 часа	Зачет №23 «Бег от 15-18 мин» Зачет №24 «Бег 2000м»
ИТОГО	68 часов	Зачетов - 24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 8 КЛАССЕ

Тема урока	Часы	Практическая часть
Лёгкая атлетика и преодоление препятствий	10 часов	Зачет №1 «Низкий старт, бег с ускорением» Зачет №2 «Прыжок в высоту с 7-9 шагов» Зачет №3 «Метание теннисного мяча весом 150г с места» Зачет №4 «Бег 1500м»
Кроссовая подготовка (равномерный бег)	10 часа	Зачет №5 «Преодоление горизонтальных препятствий» Зачет №6 «Бег 3 км»
Гимнастика	12 часов	Зачет №7 «Подтягивание в вися» Зачет №8 «Прыжок через козла» Зачет №8 «Кувырки»

		Зачет №9 «Лазание по канату в 2-3 приёма»
Спортивные игры (волейбол, мини-волейбол)	12 часов	Зачет №10 «Командная игра»
Баскетбол	16 часов	Зачет №11 «Командная игра»
Легкая атлетика (бег, прыжок в высоту)	4 часа	Зачет №12 «Бег с ускорением от 40 до 60» Зачет №13 «Прыжок в длину с 11-13 шагов» Зачет №14 «Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель»
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности)	4 часа	Зачет №15 «Преодоление полосы препятствий»
ИТОГО	68	Зачетов - 15

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В 9 КЛАССЕ

Тема урока	Часы	Практическая часть
Лёгкая атлетика и преодоление препятствий	10 часов	Зачет №1 «Спринтерский бег» Зачет №2 «Прыжок в длину с 11-13 шагов» Зачет №3 «Прыжок в высоту с 7-9 шагов» Зачет №4 «Метание теннисного мяча с места» Зачет №5 «Преодоление препятствий»
Кроссовая подготовка (равномерный бег)	10 часа	Зачет №6 «Бег в гору» Зачет №7 «Бег в равномерном темпе» Зачет №8 «Бег на время 3 км»
Гимнастика	12 часов	Зачет №9 «Акробатика»
Спортивные игры (волейбол)	12 часов	Зачет №10 «Командная игра»
Баскетбол	16 часов	Зачет №11 «Командная игра»
Легкая атлетика	4 часа	Зачет №12 «Прыжок в длину с 11-13 шагов» Зачет №13 «Прыжок в высоту с 7-9 шагов» Зачет №14 «Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель»
Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности)	4 часа	Зачет №15 «Преодоление полосы препятствий»
ИТОГО	68	Зачетов - 15

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры
в 5 классе**

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
1	Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Влияние занятий ФК на организм занимающихся. Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега.История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м	Сентябрь 1 неделя
2	Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м <i>Зачет №1 «Высокий старт от 10 до 15м»</i>	
3	Беговые упражнения Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м <i>Зачет №2 «Бег в равномерном темпе от 10 до 12м»</i>	Сентябрь 2 неделя
4	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега <i>Зачет №3 «Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега»</i>	
5	Прыжковые упражнения Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Сентябрь 3 неделя
6	Прыжковые упражнения Прыжковые упражнения <i>Зачет №4 «Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега»</i>	
7	Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние) <i>Зачет №5 «Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность»</i>	Сентябрь 4 неделя
8	Метание малого мяча Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	на заданную и максимальную высоту <i>Зачет №6 «Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места»</i>	
9	Преодоление препятствий Овладение техникой преодоления элементов малогабаритной полосы препятствий. Преодоление рва шириной 1,5 м, лабиринта	Сентябрь 5 неделя Октябрь 1 неделя
10	Преодоление препятствий Овладение техникой преодоления элементов малогабаритной полосы препятствий. Преодоление лабиринта, разрушенной лестницы <i>Зачет №7 «Преодоление рва шириной 1,5 м, лабиринта»</i>	
11	Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег (10 мин). подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.)	Октябрь 3 неделя
12	Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пробежка с выручкой». Развитие выносливости.)	
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости)	Октябрь 4 неделя
14	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий(Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости) <i>Зачет №8 «Бег по пересеченной местности»</i>	
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Октябрь 5 неделя
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	
17	Бег по пересеченной местности. . Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	Ноябрь 1 неделя

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	<i>Зачет №9 «Равномерный бег»</i>	
18	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	
19	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Ноябрь 3 неделя
20	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.(Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости <i>Зачет №10 «Бег по пересеченной местности (2 км)»</i>	
21	Гимнастика.Висы. Висы строевые упражнения ОРУ развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.) смешанные висы (д.) Подвижная игра «Запрещенной движение»	
22	Висы. Висы строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	
23	Висы. Висы строевые упражнения (Перестроение из колонны по одному в колонну, по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры».	Ноябрь 5 неделя
24	Висы. Висы строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. <i>Зачет №11 «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)»</i>	
25	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием и по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	«удочка»	
26	<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием и по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»</p> <p><i>Зачет №12 «Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись»</i></p>	
27	<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием и по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.</p>	Декабрь 2 неделя
28	<p>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.</p> <p><i>Зачет №13 «Прыжок ноги врозь»</i></p>	
29	<p>Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	Декабрь 3 неделя
30	<p>Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	
31	<p>Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей</p>	Декабрь 4 неделя
32	<p>Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p> <p><i>Зачет №14 «Кувырки вперед и назад»</i></p>	
33	<p>Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Эстафеты с элементами волейбола. ТБ при игре волейбол.</p>	Декабрь 5 неделя
34	<p>Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Пасовка волейболиста».</p>	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
35	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя рука сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Январь 3неделя
36	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя рука сверху над собой и вперед. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Оценка техники выполнения стойки и передвижения.	
37	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч	Январь 4неделя
38	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами в/б	
39	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачей мяча. Подвижная игра с элементами в/б	Январь 5неделя
40	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. <i>Зачет №15 «Передвижение в стойке. Передача мяча двумя рука сверху над собой и вперед»</i>	
41	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Февраль 1 неделя
42	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники передачи. <i>Зачет №16 «Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.»</i>	
43	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	Февраль 2 неделя

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в мини баскетбол.	
44	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
45	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развития координационных качеств.	Февраль 4 неделя
46	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя рука от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловля мяча. Игра в мини-баскетбол.	
47	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Март 1 неделя
48	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
49	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руки от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.	Март 2 неделя
50	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руки от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие	
51	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развития координационных качеств.	Март 3 неделя

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
52	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развития координационных качеств.	
53	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:00). Без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развития координационных способностей.	Март 4 неделя
54	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:00). Без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развития координационных способностей.	
55	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу. В движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. <i>Зачет № 17 «Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении».</i>	Март 5 неделя Апрель 1 неделя
56	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу. После ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	
57	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Апрель 2 неделя
58	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. <i>Зачет № 18 «Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков»</i>	
59	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до	Апрель

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
	10-15м.), бег с ускорением (30-40 м.) встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств. Старт из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	4 неделя
60	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15м.), бег с ускорением (40-50м.) бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных возможностей. Встречная эстафета	
61	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10-15м.), бег с ускорением (50-60м.), бег по дистанции, Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). <i>Зачет № 19 «Старт из различных исходных положений»</i>	Май 2 неделя
62	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки. <i>Зачет № 20 «Бег на 60 метров.»</i>	
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Май 3 неделя
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. <i>Зачет № 21 «Равномерный бег от 10 до 15 мин»</i>	
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	Май 4 неделя
66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Равномерный бег 15 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости <i>Зачет № 22 «Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.»</i>	

№ урока	Тема урока	Сроки изучения
67	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	
68	Волейбол Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол <i>Зачет № 23 «Командная игра»</i>	Май 5 неделя