**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с рекомендациями Примерной программы по физической культуре, с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа составлена для учащихся 5,7 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи физического воспитания учащихся 5,7 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

**Освоение программного материала.**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 5, 7 классах три часа в неделю. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

*Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:*

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными* результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:***

¬ повышение мотивации к здоровому образу жизни;

¬ снижение заболеваемости среди детей;

¬ представление о разнообразном мире движений;

¬ систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;

¬ интерес к игровой деятельности;

¬ улучшение показателей физического развития и физической подготовленности

**Уровень развития физической культуры учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

***5 КЛАСС***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ п/п** | **Тема** | **Часы** | **Дата:** |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м. | 1 |  |
| 2 | Здоровый образ жизни человека (теория). Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м. | 1 |  |
| 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 4 | Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину. | 1 |  |
| 5 | Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |
| 6 | Требования к безопасности и профилактики травматизма (теория). Совершенствовать метание мяча | 1 |  |
| 7 | Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 1 |  |
| 8 | Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин. | 1 |  |
| 9 | Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин. | 1 |  |
| 10 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м. | 1 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 11 | Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, движений (теория). | 1 |  |
| 12 | Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 |  |
| 13 | Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку. | 1 |  |
| 14 | Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча. | 1 |  |
| 15 | Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча. | 1 |  |
| 16 | Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 17 | Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов. | 1 |  |
| 18 | Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок   по кольцу одной рукой. | 1 |  |
| 19 | Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры (теория). | 1 |  |
| 20 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |
| 21 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |
| 22 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 23 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |
| 24 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись». | 1 |  |
| 26 | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (теория). | 1 |  |
| 27 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса. | 1 |  |
| 29 | Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд. | 1 |  |
| 30 | Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |
| 31 | Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. | 1 |  |
| 32 | Общие представления о работоспособности человека (теория). | 1 |  |
| 33 | Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение. | 1 |  |
| 34 | Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. | 1 |  |
| 35 | Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. | 1 |  |
| 36 | Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание. | 1 |  |
| 37 | Утренняя зарядка и физкультпаузы – основы содержания планирования и дозировки упражнений. Закаливание организма (теория). | 1 |  |
| 38 | Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками. | 1 |  |
| 39 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. | 1 |  |
| 40 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |  |
| 41 | Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами. | 1 |  |
| 42 | Правила ведения дневника самонаблюдения (теория). | 1 |  |
| 43 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы. | 1 |  |
| 44 | Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| 45 | Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 46 | Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров. | 1 |  |
| 47 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |
| 48 | Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти. | 1 |  |
| ЛЫЖНАЯ     ПОДГОТОВКА | 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | 1 |  |
| 50 | Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. | 1 |  |
| 51 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | 1 |  |
| 52 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м. | 1 |  |
| 54 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | 1 |  |
| 55 | Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 1 |  |
| 56 | Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 |  |
| 57 | Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. | 1 |  |
| 58 | Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 1 |  |
| 59 | Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. | 1 |  |
| 60 | Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | 1 |  |
| 61 | Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км. | 1 |  |
| 62 | Катание с горки. Техника торможения плугом. | 1 |  |
| 63 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. | 1 |  |
| 64 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км. | 1 |  |
| 65 | Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. | 1 |  |
| 66 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. | 1 |  |
| 67 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |
| 68 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |
| 69 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |
| 70 | Повороты переступанием в движении на лыжах. | 1 |  |
| 71 | Спуски с пологих склонов.Эстафеты. | 1 |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |  |
| 73 | Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. | 1 |  |
| 74 | Прохождение дистанции до 3 км | 1 |  |
| 75 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |  |
| 76 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | 1 |  |
| 77 | Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |
| 78 | Игра «Шире шаг», «Накаты». | 1 |  |
| СПОРТИВНЫЕ  ИГРЫ | 79 | Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой. | 1 |  |
| 80 | Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола. | 1 |  |
| 81 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. | 1 |  |
| 82 | Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с. | 1 |  |
| 83 | Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты. | 1 |  |
| 84 | Учить передаче мяча двумя руками после ведения. | 1 |  |
| 85 | Закрепить передачу от плеча. | 1 |  |
| 86 | Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |
| 87 | Челночный бег 3х10 м.Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |
| 88 | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (теория). | 1 |  |
| 89 | Совершенствовать передачу от плеча. | 1 |  |
| 90 | Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча | 1 |  |
| 91 | Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти. | 1 |  |
| ЛЕГКАЯ   АТЛЕТИКА | 92 | Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин. | 1 |  |
| 93 | Прыжки через скакалку за 1мин.Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 94 | Бег 60м со старта с опорой на одну руку.Игра «Перестрелка». | 1 |  |
| 95 | Высокий старт, ускорения 15м.Эстафеты. | 1 |  |
| 96 | Бег 60 м.Эстафеты с этапом до 30м. | 1 |  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка» | 1 |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м. | 1 |  |
| 99 | Роль и значение занятий физической культурой и его формирование (теория). | 1 |  |
| 100 | Бег 1000 м.Эстафеты с предметами. | 1 |  |
| 101 | Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| 102 | Эстафеты с предметами.Медленный бег до 10 мин | 1 |  |

***7 КЛАСС***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ п/п** | **Тема** | **Часы** | **Дата:** |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 1 | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 |  |
| 2 | Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |
| 3 | Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты. | 1 |  |
| 4 | Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование. Бег 60 м на результат. | 1 |  |
| 5 | Здоровый образ жизни человека (теория) | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м. | 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11шагов. Метание мяча на дальность. | 1 |  |
| 9 | Прыжка в длину на результат. | 1 |  |
| 10 | Требования к безопасности и профилактики травматизма (теория). Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 11 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |  |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |  |
| 13 | Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра. | 1 |  |
| 14 | Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра. | 1 |  |
| 15 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 |  |
| 16 | Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3. | 1 |  |
| 17 | Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, движений (теория). Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра. | 1 |  |
| 18 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 19 | Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |
| 21 | Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |  |
| 22 | Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением. | 1 |  |
| 23 | Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 24 | Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 |  |
| 25 | Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры (теория). Комбинации из изученных элементов. Учебная игра. | 1 |  |
| 26 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 28 | Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 29 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |  |
| 30 | Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 31 | Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. | 1 |  |
| 32 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 33 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п. | 1 |  |
| 34 | Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок (теория). Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 35 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/.п | 1 |  |
| 36 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила | 1 |  |
| 37 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 38 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 39 | Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 40 | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. | 1 |  |
| 41 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). | 1 |  |
| 42 | Общие представления о работоспособности человека (теория). Опорные прыжки. | 1 |  |
| 43 | Оценка техники опорного прыжка. | 1 |  |
| 44 | Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 |  |
| 45 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 |  |
| 46 | Составление комбинаций из акробатических элементов. | 1 |  |
| 47 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | 1 |  |
| 48 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |
| ЛЫЖНАЯ     ПОДГОТОВКА | 49 | Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 50 | Утренняя зарядка и физкультпаузы – основы содержания планирования и дозировки упражнений. Закаливание организма (теория). Повороты переступанием в движении | 1 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 53 | Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход | 1 |  |
| 54 | Торможение и поворот плугом | 1 |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 56 | Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 60 | Правила ведения дневника самонаблюдения (теория). Торможение и поворот плугом | 1 |  |
| 61 | Подъем «елочкой» | 1 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |
| 65 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 66 | Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 67 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |
| 68 | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |
| 69 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |
| 70 | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 71 | Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 72 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 |  |
| 73 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 74 | Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
| 75 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 |  |
| 76 | Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра. | 1 |  |
| 77 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 |  |
| 78 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| СПОРТИВНЫЕ  ИГРЫ | 79 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 80 | Игровые задания на укороченной площадке. | 1 |  |
| 81 | Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью (теория). Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 82 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |
| 83 | Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 84 | Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 85 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |
| 86 | Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 87 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила | 1 |  |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар) | 1 |  |
| 89 | Нижняя прямая подача. Игра по у/пр. | 1 |  |
| 90 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |  |
| 91 | Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| ЛЕГКАЯ   АТЛЕТИКА | 92 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила | 1 |  |
| 93 | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. | 1 |  |
| 94 | Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. | 1 |  |
| 95 | Оценка техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |
| 96 | Метание мяча на результат. | 1 |  |
| 97 | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | 1 |  |
| 98 | Бег 60 м на результат. | 1 |  |
| 99 | Роль и значение занятий физической культурой и его формирование (теория). Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |
| 100 | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |
| 101 | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 102 | Бег 1000м на результат. | 1 |  |