

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №22"



Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования

приказ № 530 от 30.08.2018

Рабочая программа основного общего образования



г.Никневартовск

Содержание:

1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета	3
3. Содержание учебного предмета	10
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему.....	14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа *физической культуры* составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями и дополнениями).
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897»)
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СШ № 22» (5- 8 классы).
4. Учебным планом МБОУ «СШ № 22» на 2018-2019 учебный год.
5. Для реализации школьной программы использовалась «Комплексная программа по физической культуре» для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, М.Я. Зданевич), М.: Просвещение, 2013.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на реализацию в объёме 105 часов (3 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «СШ № 22», годовому календарному учебному графику.

2. «Планируемые результаты»

Цели пропедевтического уровня «ученик получит возможность научиться»

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Способы физической деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса)

и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Перечень планируемых результатов по программе «Физическая культура» в разделе «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
 - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0

			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1-2 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 14 м для мальчиков и 12 для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1-2 кг., гантелями массой 1-1,5 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седы; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5 классов;

прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол с элементами волейбола», «борьба за мяч», «перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся.
- Действие смыслообразования.
- Нравственно-этическое оценивание.

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;

- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия

Общеучебные:

- Умение структурировать знания.
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации.
- Анализ объектов.
- Синтез, как составление целого из частей.
- Классификация объектов.

На второй ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболевания учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относят:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторном выполнении может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

3. Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		8 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	27
5	Лыжная подготовка	22
6	Волейбол/спортивные игры	20
	Итого:	105 час.

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. **Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. **Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. **Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). **Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). **Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. **Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. **Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. **Техники**

владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. **Позиционное нападение** с изменением позиций. **Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. **Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. **Висы и упоры: мальчики:** из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом. **Девочки:** из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок. **Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами. **Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). **Равновесие. девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 100м. **Техника длительного бега: девочки** 1500метров, мальчики 2000метров. **Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». **Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». **Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. **Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. **Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Бесшажный ход, двухшажный одновременный, попеременный двухшажный лыжный ход. Прохождение дистанции 4,5км. **Повороты:** на месте махом; **Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»; **Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. **Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Требования к результатам изучения учебного предмета

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

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

4. Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	Основы знаний	1	1	1	1	4
2	Легкая атлетика	11			15	26
3	Спортивные и подвижные игры	15		7	11	33
4	Гимнастика с элементами акробатики		20			20
5	Лыжная подготовка			22		22
Итого часов		27	21	30	27	105

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на каждую тему

8 класс

№ урока	Разделы/темы уроков	Кол-во часов, отводимое на каждую тему	Календарные сроки		Примечание
			план	факт	
	Раздел 1. Легкая атлетика	12			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Низкий старт, развитие скоростных качеств	1			
2	Развитие скоростных качеств, спринтерский бег, эстафетный бег	1			
3	Развитие скоростных качеств, спринтерский бег, эстафетный бег	1			
4	Развитие скоростных качеств, спринтерский бег	1			
5	Обучение прыжку в длину с разбега, 11-13 шагов. Развитие скоростных качеств	1			
6	Обучение прыжку в длину с разбега, 11-13 шагов. Развитие скоростно-силовых	1			

	качеств				
7	Прыжок в длину с разбега, 11-13 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
8	Обучение метанию теннисного мяча с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
9	Метание теннисного мяча с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
10	Метание теннисного мяча с 5-6 шагов	1			
11	Развитие выносливости, бег на средние дистанции	1			
12	Развитие выносливости	1			
	Раздел 2. Баскетбол	15			
13	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетбола. Правила игры в баскетбол.	1			
14	Обучение ведению мяча с сопротивлением на месте.	1			
15	Обучение ведению мяча с сопротивлением на месте	1			
16	Обучение ведению мяча с сопротивлением в движении. Развитие координационных способностей	1			
17	Бросок одной рукой от плеча с места.	1			
18	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1			
19	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1			
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении	1			
21	Штрафной бросок. Перехват мяча.	1			
22	Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1,3х2	1			
23	Взаимодействие игроков в защите и нападении. Штрафной бросок	1			
24	Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1			
25	Взаимодействие игроков в нападении и защите	1			
26	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1			
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1			
	Раздел 3. Гимнастика	21			
28	Правила безопасности на занятиях гимнастики	1			
29	Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	1			
30	Обучение комбинации на перекладине: подъем переворотом	1			
31	Обучение комбинации на перекладине: подъем переворотом	1			

32	Совершенствование знаний, умений, навыков. Развитие силовых способностей	1			
33	Совершенствование ЗУН	1			
34	Развитие силовых способностей	1			
35	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1			
36	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1			
37	Комбинация в равновесии	1			
38	Изучение акробатических упражнений	1			
39	Кувырок вперед, назад, мост. Лазание по канату	1			
40	Кувырок вперед, назад, мост. Лазание по канату	1			
41	Обучение стойке на голове, мост	1			
42	Обучение стойке на голове, мост	1			
43	Акробатическое соединение	1			
44	Совершенствование акробатического соединения	1			
45	Обучение опорному прыжку через козла	1			
46	Обучение опорному прыжку через козла	1			
47	Обучение опорному прыжку через козла	1			
48	Полоса препятствий	1			
	Раздел 3. Лыжная подготовка	22			
49	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1			
50	Совершенствование техники двухшажного одновременного лыжного хода	1			
51	Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода	1			
52	Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода	1			
53	Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода	1			
54	Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	1			
55	Повторение техники лыжных ходов. Развитие выносливости	1			
56	Развитие выносливости	1			
57	Совершенствование техники одношажного одновременного лыжного хода	1			
58	Совершенствование техники одношажного	1			

	одновременного лыжного хода				
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
60	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
61	Развитие выносливости	1			
62	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
64	Развитие выносливости	1			
65	Развитие выносливости	1			
66	Развитие выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	1			
67	Развитие выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	1			
68	Развитие выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов	1			
69	Техника ходов, спуски, подъемы. Развитие выносливости.	1			
70	Эстафета. Развитие выносливости. Техника л/х.	1			
	Раздел 4. Спортивные игры	20			
71	Повторение технических действий с мячом и без мяча в игре баскетбол	1			
72	Совершенствование передач в движении, с сопротивлением	1			
73	Совершенствование передач в движении, с сопротивлением	1			
74	Штрафной бросок.	1			
75	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1			
76	Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1			
77	Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра	1			
78	Учебная игра.	1			
79	Стойки, перемещения, передача мяча над собой во встречных колоннах	1			
80	Совершенствование - нижняя прямая подача	1			
81	Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча над собой	1			
82	Передача над собой во встречных колоннах.	1			
83	Прием мяча с подачи.	1			
84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
85	Прямой нападающий удар после	1			

	подбрасывания мяча партнером				
86	Нападающий удар в тройках	1			
87	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1			
88	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1			
89	Нижняя прямая подача-прием мяча с подачи	1			
90	Нижняя прямая подача-прием мяча с подачи	1			
	Раздел 4 Легкая атлетика	15			
91	--Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики	1			
92	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание	1			
93	Прыжки в высоту способом перешагивания	1			
94	Развитие скоростно-силовых качеств	1			
95	Развитие скоростно- силовых качеств, высокий старт	1			
96	Высокий старт, финиширование	1			
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
98	Метание мяча, развитие скоростно-силовых качеств	1			
99	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
100	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
101	Прыжки в длину с разбега – согнув ноги	1			
102	Прыжки в длину с разбега – согнув ноги	1			
103	Прыжки в длину с разбега – согнув ноги	1			
104	Развитие выносливости	1			
105	Развитие выносливости	1			

