

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»
Г.БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Ю.В.Захарнева
Приказ № _____ от
«__» _____ 2021г.

«Согласовано»
с заместителем
директора по УВР

Д.И. Нугайгулова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

Протокол № _____ от
«__» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

5 – 9 классы

на 2021 – 2026 год

Срок реализации программы: 5 лет

Класс: 5 «А»

Учитель физической культуры:
Орлов Александр Сергеевич.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на обучающихся 5 «А» класса и разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 г. (с изменениями);
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №1»;
4. Авторская программа «Физическая культура. Предметная линия учебников» (автор Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2020 г.) курса;
5. Учебный план МБОУ «СОШ №1» на 2021-2022 учебный год.

Цель программы — формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Рабочая программа обеспечена учебниками: «Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского» (М.: Просвещение, 2020).

Учебный предмет «Физическая культура» - обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю с 5 по 9 классы, по 102 часа в год в 5-9 классах.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту)
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом

- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики.

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека
- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ
- Оценка эффективности занятий физической культурой
- Самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья, который включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

• Гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*. Построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал — вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев — смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*

• Легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов)

• Лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полу елочкой», поворот «переступанием»), при погодных изменениях лыжная подготовка заменяется занятиями в кабинете с учебниками и использованием ИКТ по данной теме или в спортивном зале.

• Баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и

высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам)

• Волейбол. *Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек.* (Стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам)

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий).

«Упражнения общеразвивающей направленности»

Общефизическая подготовка

• Гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

• Легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

• Лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

• Баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1200	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1250	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1300	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.**

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11.5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.4	9.2	9.6	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.0	6.2	5.1	6.2	6.3
3	Кросс 1500м	8 49	9.20	9.40	9.00	9.30	10.20
4	Бег 60 м, сек	10,1	10,4	11,2	10,2	10,9	11.4
5	Прыжки в длину с места	196	165	145	190	160	140
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	2	20	11	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	18	13	8	13	9	4
9	Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	33	23	33	23	18
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	90	84	76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	31	26	21	21	18	15
13	Прыжок в длину с разбега	325	310	280	285	265	225

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.1	9.5	8.7	9.5	9.9
2	Бег 30 м, сек	5.0	5.9	6.1	5.1	6.1	6.2
3	Кросс 1500м	8.45	9.15	9.35	8.55	9.25	10.15
4	Бег 60 м, сек	10,0	10,3	11,1	10,1	10,8	11.3
5	Прыжки в длину с места	197	166	146	192	165	145
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	3	21	12	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	19	14	9	14	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	39	34	24	34	24	19
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	94	88	80	109	99	94
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	32	27	22	22	19	16
13	Прыжок в длину с разбега	330	315	290	290	270	230

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	9.0	9.4	8.6	9.4	9.8
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.0	6.1
3	Кросс 1500м	8.40	9.10	9.30	8.50	9.20	10.10
4	Бег 60 м, сек	9.9	10,2	11,0	10,0	10,7	11.2
5	Прыжки в длину с места	198	167	147	193	165	146
6	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	1-	16+	9	3-
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	4	22	13	7
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	11	6
9	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	90
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	25	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	95	89	81	110	105	95
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	33	28	23	23	20	17
13	Прыжок в длину с разбега	335	320	295	295	275	235

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8,8	9.0	8.4	9.2	9.6
2	Бег 30 м, сек	4.8	5.7	5.9	4.9	5.9	6.0
3	Кросс 1500м	8.35	9.05	9.25	8.40	9.10	10.00
4	Бег 60 м, сек	9.7	10,0	10.9	9.9	10,3	11.0
5	Прыжки в длину с места	200	170	155	198	169	150
6	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	1-	17+	10	2-
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5	23	14	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	25	20	15	20	15	10
9	Прыжок в высоту с разбега	130	115	100	120	110	100
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	30	40	30	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	100	90	95	120	110	100
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	35	30	25	30	25	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	325	300	300	290	260

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		План	Факт
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Спортивные, подвижные игры. (26ч)			
1	Инструктаж по ТБ Лёгкая атлетика. История физической культуры. Повторение изученного в начальной школе по теме л/а.		
2	Лёгкая атлетика Специальные беговые упражнения. Олимпийские игры древности. Кросс 1000м- учет. Повторение знаний и умений в 4 классе по теме л/а.		
3	Повторение знаний и умений в 4 классе по теме л/а. Подвижные игры. ОРУ.		
4	Зачёт по подтягиванию. Подвижные игры.		
5	Лёгкая атлетика. Эстафеты. Бег 30м и 60 м. Специальные беговые упражнения.		
6	Подвижные игры. ОРУ.		
7	Лёгкая атлетика. Метание м. мяча на дальность-учет		
8	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Бег 30м и 60 м.-учет		
9	Подвижные игры. ОРУ.		
10	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.		
11	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м, сек - учет		
12	Игры с мячом.		
13	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места -учет		
14	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега- учет		
15	Игры на внимание.		
16	Лёгкая атлетика. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.		
17	Лёгкая атлетика. Спортивные игры.		
18	Спортивные игры по выбору.		
19	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка – 6-ти минутный бег		
20	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка-6-ти минутный бег с препятствиями		
21	Спортивные игры по выбору.		
22	Лёгкая атлетика. Контрольные упражнения. Нормативы ГТО.		
23	Лёгкая атлетика. Полоса препятствий на скорость и время.		
24	Спортивные игры. Закрепление знаний о л/а.		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Спортивные игры (27ч)			
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Повторение пройденного в начальной школе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
26	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед, назад.		
27	Спортивные игры: пионербол.		
28	Гимнастика с элементами акробатики. Висы и упоры.		
29	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Комбинация из изученных элементов.		
30	Спортивные игры: пионербол		

31	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт кувырков. Наклоны вперед из положения сидя -учет		
32	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ без предметов. Упражнения в висе. Игры.		
33	Спортивные игры: пионербол		
34	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт подтягивание.		
35	Гимнастика с элементами акробатики. Опорный прыжок. Игры.		
36	Спортивные игры: пионербол		
37	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение техники опорного прыжка. Развитие силовых способностей.		
38	Гимнастика с элементами акробатики. Техника выполнения опорных прыжков. Игры.		
39	Спортивные игры: пионербол		
40	Гимнастика с элементами акробатики. ОРУ с предметами. Выполнение прыжков в высоту.		
41	Гимнастика с элементами акробатики. Учёт выполнения прыжков в высоту.		
42	Спортивные игры: пионербол.		
43	Гимнастика с элементами акробатики. Развитие координации. Наклон вперед из положения сидя-учет.		
44	Гимнастика с элементами акробатики. Постановка рук.		
45	Спортивные игры: пионербол.		
46	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
47	Полоса из гимнастических элементов. Учёт. Игры.		
48	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
49	Спортивные игры: пионербол.		
50	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование техники акробатических элементов.		
51	Снарядовая гимнастика. Повторение.		
Раздел 3. Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (30ч)			
52	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Физическая культура, как часть всеобщей культуры человека.		
53	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Одновременно–бесшажный ход.		
54	Подвижные игры на свежем воздухе.		
55	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
56	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход.		
57	Подвижные игры на свежем воздухе.		
58	Лыжная подготовка. Одновременно –двухшажный ход. Эстафеты.		
59	Лыжная подготовка. Одновременно-бесшажный ход.		
60	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
61	Лыжная подготовка. Совершенствование техники.		
62	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км		
63	Подвижные игры на свежем воздухе.		
64	Лыжная подготовка. Учебная змейка лыжных ходов.		
65	Лыжная подготовка. Подъёмы и спуски.		
66	Лыжная подготовка. Подвижные игры на свежем воздухе.		
67	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Игры и эстафеты.		
68	Лыжная подготовка. Контрольный урок. Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		

69	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
70	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
71	Подвижные игры на развитие выносливости. Баскетбол		
72	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
73	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
74	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
75	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
76	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
77	Подвижные игры на развитие выносливости. Мини-футбол		
78	Игры и эстафеты. Развитие двигательных качеств.		
79	Тестирование норм ГТО		
80	Тестирование норм ГТО		
81	Спортивные игры.		
Раздел 4. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивные и подвижные игры (21ч)			
82	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Организация занятий физической культурой.		
83	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места-учет.		
84	Спортивные игры по выбору.		
85	Легкая атлетика. Челночный бег 3 x10м.-учет.		
86	Легкая атлетика Обучение старту с одной руки. 30м и 60м.-учёт.		
87	Спортивные игры по выбору.		
88	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Полоса препятствий.		
89	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный бег. Бег 1000 м- учёт.		
90	Спортивные игры по выбору.		
91	Легкая атлетика .Полоса препятствий.		
92	Гимнастика .Подтягивание-учет.		
93	Спортивные игры по выбору.		
94	Легкая атлетика. Метание в цель. Развитие выносливости.		
95	Легкая атлетика. Оценка освоения низкого старта. КУ-прыжки через скакалку.		
96	Спортивные игры по выбору.		
97	Легкая атлетика. Метание на дальность. Игра в пионербол.		
98	Гимнастика. Наклоны вперед из положения сидя –учет.		
99	Спортивные игры по выбору.		
100	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега-совершенствование.		
101	Лёгкая атлетика. ОРУ. Прыжок в длину с разбега-учет.		
102	Спортивные игры по выбору. Итоги года.		

По плану: 102 часа Фактически дано: