

«Рассмотрено»
Руководитель МО
 /Л.Ч.Салимова/
ФИО
Протокол № 1 от
«31» августа 2022г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ № 10 имени
К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
 /С.Х. Туркав/
ФИО

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ №
10 имени К.Б. Бжигакова
п. Тлюстенхабль
/М.А.Ловпаче/
ФИО
Приказ № 50 от
«31» августа 2022г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(предмет)

9А, 9Б классы

(класс)

учителя Туркава Аслана Пшимафовича

(Ф.И.О.)

соответствие занимаемой должности

(категория)

2022 - 2023 учебный год

I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1312 от 09.03.2004г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программу общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ МО и Н РФ №1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минпросвещения РФ № 115 от 22 марта 2021 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в действующей редакции);
- Приказ Минроссвещения РФ №254 от 20.05.2020г. «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в действующей редакции);
- Закон Республики Адыгея №264 от 27.12.2013г. «Об образовании в Республике Адыгея» (в действующей редакции);
- Письмо МО и Н РА №4037 от 28.06.2017г. «О примерных учебных планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу основного общего образования, по формированию учебных планов в соответствии с ФГОС ООО»;
- Учебный план 6-9 классов МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Годовой календарный график МБОУ СОШ №10 имени К.Б.Бжигакова п.Тлюстенхабль;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 10 имени К.Б. Бжигакова п. Тлюстенхабль;
- Учебник «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В. И. Ляха, М. «Просвещение», 2018г.

Общие цели изучения курса физическая культура

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 6 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на

увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

II. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Предметные результаты:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

III. Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы физкультурной деятельности

Организация здорового образа жизни. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающая направленность. Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе.

Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).

Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки).

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000м — девушки и 2000м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши—3км, девушки—2км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных обучающимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору обучающихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.

Вариативная часть. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Легкая атлетика	40	22	–	–	18
Гимнастика	15	–	15	–	–
Спортивные игры	47	7	4	30	6
Теоретические сведения	Каждый урок				
ОРУ	Каждый урок				
ОФП	В процессе уроков				
Подвижные и эстафетные игры	В процессе уроков				
Всего	102	29	19	30	24

IV. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Д/З
	План	Факт		
1	03.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Вводный инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. (стр. 156)
2	05.09		Бег на короткие дистанции. НРЭОСО	Спринтерский бег (стр. 157-159)
3	08.09		Бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Стартовый разгон. Финиширование (стр. 160)
4	10.09		Бег на 60 м	Техника низкого старта. Скоростной бег (стр. 160)
5	12.09		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Бег на 100 м (стр. 160-161)
6	15.09		Бег на 100 м	Метание на дальность (стр. 171-173)
7	17.09		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Метание в цель (стр. 168-170)
8	19.09		Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	Указать возможные ошибки при метании (стр. 170-171)
9	22.09		Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	Прыжки (стр. 162-163)
10	24.09		Прыжки в длину с разбега	Развитие двигательных способностей (стр. 173-175)
11	26.09		Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в высоту (стр. 164-165)
12	29.09		Прыжки в высоту. НРЭОСО	Самоконтроль (стр. 25-26)
13	01.10		Чередование ходьбы и бега	Частота сердечных сокращений (стр. 28-30)
14	03.10		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
15	06.10		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
16	08.10		Равномерный бег. Развитие выносливости	Длительный бег (стр. 161-162)
17	10.10		Равномерный бег. Развитие выносливости. НРЭОСО	Длительный бег (стр. 161-162)
18	13.10		Бег на 1500 м (д) и 2000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь (стр. 50-51)
19	15.10		Прохождение л/а полосы препятствий	Первая помощь (стр. 52-53)
20	17.10		Прохождение л/а полосы препятствий	Первая помощь (стр. 52-53)
21	20.10		Эстафетный бег	Развитие выносливости (стр. 219-220)

22	22.10		Контрольный урок. Бег на 2000 м (д)/3000 (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Футбол. Значение. История (стр. 120-121)
23	24.10		Футбол. Инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. Основные правила (стр. 121-122)
24	27.10		Техника удара по мячу	Удар по мячу ногой (стр. 122-123)
25	07.11		Техника удара по мячу	Вбрасывание мяча (стр. 124)
26	10.11		Удары по катящемуся мячу	Ведение мяча (стр. 124-125)
27	12.11		Удары по катящемуся мячу. НРЭОСО	Удар по мячу головой (стр. 123-124)
28	14.11		Удары головой по мячу	Комбинации из освоенных элементов (стр. 125)
29	17.11		Футбольные упражнения с мячом	Гимнастика. Значение. История (стр. 138-140)
30	19.11		Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	Правила по Т.Б. Строевые упражнения (стр. 140-141)
31	21.11		Строевые упражнения	Акробатика (стр. 142-144)
32	24.11		Кувырок вперед. НРЭОСО	Развивайте координационные способности (стр. 220-222)
33	26.11		Кувырок назад	Развивайте гибкость (стр. 222-223)
34	28.11		Акробатические упражнения. Мост	Атлетическая гимнастика (стр. 248-249)
35	01.12		Акробатические комбинации	Стойка на голове (стр. 143)
36	03.12		Стойка на голове и руках	Развитие двигательных способностей (стр. 152-153)
37	05.12		Упражнения на гимнастическом бревне. НРЭОСО	Висы и упоры (стр. 141-142)
38	08.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Правильное дыхание (стр. 202-203)
39	10.12		Подтягивание на перекладине	Комплекс упражнений со скакалкой (стр. 206-207)
40	12.12		Прыжки через скакалку	Разминка (стр. 215-216)
41	15.12		Контрольный урок. Подъем туловища из положения лежа. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Опорные прыжки (стр. 144-145)
42	17.12		Опорные прыжки. НРЭОСО	Домашний стадион (стр. 261-262)
43	19.12		Опорные прыжки	Правила Т.Б. Правила проведения соревнований (стр. 188)
44	22.12		Единоборства. Инструктаж по Т.Б. Передвижения в стойке.	Стойки (стр. 189)
45	24.12		Освобождение от захватов	Освобождение от захватов (стр. 150)

46	26.12		Падения на бок из приседа. Падения назад из приседа.	Падение (стр. стр. 191-192)
47	29.12		Развитие двигательных способностей. НРЭОСО	История единоборств (стр. 187-188)
48	09.01		Спортивная игра «Гандбол»	История. Правила по Т.Б. (стр. 110-111)
49	12.01		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Передача мяча (стр. 112)
50	14.01		Броски, передачи, передвижения в гандболе	Бросок мяча (стр. 112-115)
51	16.01		Броски мяча по воротам в прыжке	Нападение (стр. 116-117)
52	19.01		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. НРЭОСО	Правила. Инструктаж по Т.Б. (стр. 131-132)
53	21.01		Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке	Передача мяча (стр. 132-133)
54	23.01		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи	Значение (стр. 130)
55	26.01		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние передачи	Прием подачи (стр. 133-134)
56	28.01		Волейбол. Прямой нападающий удар	Стойки и передвижения (стр. 132)
57	30.01		Волейбол. Подачи и удары. НРЭОСО	Подача мяча (стр. 133)
58	02.02		Волейбол. Подачи и удары	История (стр. 130-131)
59	04.02		Волейбол. Тактические действия	Тактические действия (стр. 137)
60	06.02		Волейбол. Игра по правилам	Прием мяча, отраженного сеткой (стр. 136-137)
61	09.02		Волейбол. Игра по правилам	Развитие двигательных способностей (стр. 137-138)
62	11.02		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. НРЭОСО	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели (стр. 136)
63	13.02		Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Передача мяча в прыжке (стр. 135)
64	16.02		Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	Развитие координации (стр. 138)
65	18.02		Волейбол. Подачи и удары	Вопросы. Задания (стр. 138)
66	20.02		Контрольный урок по теме «Волейбол»	Баскетбол. Значение (стр. 100)
67	25.02		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. НРЭОСО	Техника безопасности (стр. 102)

68	27.02		Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	Ведение мяча (стр. 104)
69	02.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Штрафной бросок (стр. 106)
70	04.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	История (стр. 100-101)
71	06.03		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча	Вырывание мяча (стр. 105)
72	09.03		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. НРЭОСО	Значение (стр. 100)
73	11.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Броски мяча (стр. 104-105)
74	13.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Передача мяча (стр. 103-104)
75	16.03		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Развитие двигательных способностей (стр. 109)
76	18.03		Баскетбол. Тактические действия	Держание игрока с мячом (стр. 105-106)
77	20.03		Баскетбол. Игра по правилам. НРЭОСО	Действия нападающих (стр. 108-109)
78	23.03		Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча	Развитие координации (стр. 109-110)
79	03.04		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Вопросы 1, 2 (стр. 110)
80	06.04		Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	Вопросы 3, 4, 5 (стр. 110)
81	08.04		Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Индивидуальные задания
82	10.04		Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. НРЭОСО	Правила Т.Б. (стр. 156)
83	13.04		Бег на 30 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Стартовый разгон. Финиширование (стр. 160)
84	15.04		Бег на 60 м	Техника низкого старта. Скоростной бег (стр. 160)
85	17.04		Челночный бег 3x10 м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Бег на 100 м (стр. 160-161)
86	20.04		Бег на 100 м	Метания на дальность (стр. 171-173)
87	22.04		Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. НРЭОСО	Метание в цель (стр. 168-170)
88	24.04		Броски малого мяча на точность в вертикальную цель	Ошибки при метании (стр. 170-171)
89	27.04		Броски малого мяча на точность в горизонтальную цель	Прыжки (стр. 162-163)

90	29.04		Прыжок в длину с разбега	Развитие двигательных способностей (стр. 173-175)
91	04.05		Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Прыжок в высоту (стр. 164-165)
92	06.05		Прыжок в высоту. НРЭОСО	Самоконтроль (стр. 25-26)
93	08.05		Чередование ходьбы и бега	Частота сердечных сокращений (стр. 28-30)
94	11.05		Чередование ходьбы и бега	Гигиена (стр. 42-45)
95	13.05		Равномерный бег. Развитие выносливости	Длительный бег (стр. 161-162)
96	15.05		Бег на 1500 м (д), 2000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Первая помощь (стр. 50-51)
97	18.05		Прохождение л/а полосы препятствий. НРЭОСО	Первая помощь (стр. 52-53)
98	20.05		Эстафетный бег	Развитие выносливости (стр. 219-220)
99	22.05		Бег на 2000 м (д), 3000 м (м). Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Футбол. Значение. История (стр. 120-121)
100	25.05		Футбол. Инструктаж по Т.Б.	Правила Т.Б. Основные правила (стр. 121-122)
101	27.05		Техника удара по мячу	Удар по мячу ногой (стр. 122-123)
102	29.05		Удары по катящемуся мячу. НРЭОСО.	Ведение мяча (стр. 124-125)

Учебные нормативы

№	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров (сек)	4,8	5,4	6,0	5,2	5,6	7,8
2	Бег 60 метров (сек)	9,3	9,6	10,0	9,5	10,0	10,6
3	Бег 3×10 метров (сек)	7,6	8,2	9,0	8,2	8,6	9,4
4	Бег 100 метров (сек)	16,5	17,0	17,5	18,2	19,2	20,2
5	Бег 2000 метров (мин)	9,00	9,30	10,0	11,0	12,3	13,4
6	Бег 3000 метров (мин)	16,0	16,5	17,5			
7	Бег 1500 метров (мин)				7,3	8,00	8,30
8	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310	360	310	260
9	Прыжок в длину с места (см)	200	170	150	180	160	140
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	95	105	115
11	Метание мяча с разбега (м)	42	37	28	27	21	17
12	Метание мяча в цель (1х1, 10м)	3	2	1	3	2	1
13	Подъем туловища, раз 1 мин	46	38	34	42	34	30
14	Подтягивания	9	7	5	17	12	8
15	Прыжки через скакалку, раз в 1 мин	110	100	80	120	110	90
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	22	18	15	10	6
17	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической стенке (см)	10	5	3	12	8	4

