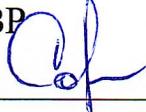


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Устьянская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Устьянская СОШ

<p>РАССМОТРЕНО</p> <p>Руководитель ПП</p> <p></p> <hr/> <p>Костюк Е.А.</p> <p>Протокол №1</p> <p>от «19» 08 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора</p> <p>по УВР</p> <p></p> <hr/> <p>Соколова Н.В.</p> <p>«19» 08 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор школы</p> <p></p> <hr/> <p>Ермоленко В.С.</p> <p>Приказ №36</p> <p>от «19» 08 2024 г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6426886)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 - 9 классов

с.Устьянск

2024-2025 г

Рабочая программа составлена в соответствии с:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897) с изменениями (приказ Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241);

Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Основная общеобразовательная программа ООО Устьянская СОШ на 2024-2025 учебный год.

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И . Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.;

- Устав МКОУ Устьянской СОШ

- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 уч. г;

- Годовой календарный учебный график МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 уч . г;

Срок реализации программы - 1 год.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И .Лях, А.А .Зданевич. - М.: Просвещение, 2012 г.;

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	5	2	В.И.Лях «Физическая культура» Учебник. Книга класс 5-6-7 ФГОС

				изд. «Просвещение» 2013 год.
--	--	--	--	------------------------------

Срок реализации программы - 1 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- 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.

Предметные

К концу обучения ученик научится:

- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:
-

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4-5	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	10-14	4

Прыжок в длину с места, см	195	160-180	140	185	150-175	130
Бег 30 м с высокого старта	5,0	6,1-5,5	6,3	5,1	6,3-5,7	6,4
Бег 1000 м, мин. сек.	4.45	5.15	5.45	5.45	6.15	6.45
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

получит возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Содержание программы учебного курса.

Раздел Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги» с разбега. Бег с высокого старта на короткие (30 м и 60 м), средние (200 м и 400 м) и длинные (1200 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность

Тема 2. Баскетбол.

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двухсторонняя игра.

Тема 3. Волейбол.

Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча, нижняя подача; прием снизу; двухсторонняя игра.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки.

Тема 5. Лыжная подготовка

Передвижение ступающим и попеременным двушажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом, «полу ёлочкой» и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км. Стойка, передвижение, торможение и повороты.

Тема 6. Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Распределение учебного времени нахождение базовой части

программного материала по физической культуре в 5 классе составлено в соответствии с программой. Общий объем учебного материала составляет 68 часов в год. Раздел «*Гимнастика*» составляет 11 часов в год, раздел «*Лыжная подготовка*»-10 часов. Раздел «*Легкая атлетика*» 23 часа в год (сентябрь, март и май месяцы). Раздел «*Спортивные игры*» включает в себя изучение программного материала по курсам баскетбол, волейбол в количестве 12 часов в год. Раздел «*Подвижные и спортивные игры*» в количестве 5 часов в год представлен подвижными играми,

играми, основанными на игровых спортивных видах и эстафетами с элементами игр. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части. Последовательность изучения разделов распределена в связи с климатическими условиями и календаря спортивно-массовых мероприятий в регионе. *Указанные выше изменения и дополнения отражены в поурочном тематическом планировании. Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года.*

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс рассчитан на **68 часов (2 часа в неделю)**

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
Раздел 2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Раздел 3.	Физическое совершенствование	
	Тема 1. Легкая атлетика	23
	Тема 2. Гимнастика с основами акробатики	11
	Тема 3. Лыжная подготовка	10

	Тема 4. Подвижные и спортивные игры 1. Баскетбол 2. Волейбол 3. Подвижные игры	7 6 5
Раздел 4.	Дни проектирования (предметные погружения)	2
Раздел 5.	Мониторинги и промежуточная аттестация	4
Итого		68

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
5 класс**

№/№ урока	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Лёгкая атлетика (10 часов)				
1-2	Бег 30 метров с "высокого" старта. Игры.	2	2.09 3.09	
3-4	Техника бега на короткие дистанции.	2	9.09 10.09	
5-6	Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	2	19.09 17.09	
7-8	Бег на выносливость. Эстафетный бег.	2	23.09 24.09	
9-10	Техника метания мяча в цель, на дальность.	2	30.09 1.10	
Баскетбол (7 часов)				
11	Стойка игрока и перемещение в стойке.	1	7.10	
12	Ловля и передача мяча.	1	8.10	
13,14	Освоение техники ведения мяча.	2	14.10 15.10	
15,16	Освоение техники бросков мяча. Игры. Входной мониторинг	2	21.10 22.10	
17	Освоение техники бросков мяча. Игры.	1	5.11	
18	Развитие координационных способностей, закрепление техники	1	11.11	

	владения мячом.			
Волейбол (6 часов)				
19	Освоение техники передвижений, остановок, поворотов.	1	12.11	
20,21	Освоение техники приема и передачи мяча. Игры.	2	18.11 19.11	
22	Освоение техники подачи мяча.	1	25.11	
23,24	Сочетание технических приемов в процессе игры	2	26.11 02.12	
Гимнастика (6 часов)				
25	Строевые упражнения. Игры.	1	3.12	
26	ОРУ с предметами и без предметов.	1	9.12	
27	Освоение висов и упоров.	1	10.12	
28-29	Освоение упражнений в равновесии и опорных прыжках.	2	16.12 17.12	
30	Промежуточный мониторинг	1	23.12	
День проектирования (предметные погружения) (1 час)				
31	Проектный час	1	24.12	
Мониторинги и промежуточная аттестация (1 час)				
32	Освоение акробатических упражнений.	1		
Подвижные игры (5 часов)				

33	Игра «Снайперы».	1		
34	«Лапта»	1		
35,36,37	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола.	3		
Лыжная подготовка (10 часов)				
38,39,40	Попеременные и одновременные лыжные ходы.	3		
41.42	Изучение подъемов и спусков	2		
43,44	Торможение и повороты.	2		
45,46,47	Прохождение дистанции до 3 км. ОФП.	3		
Лёгкая атлетика (4 часа)				
48,49	Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»	2		
50,51	Прыжок в длину с разбега.	2		
День проектирования (предметные погружения) (1 час)				
52	Проектный час	1		
Гимнастика (5 часов)				

53,54	Освоение висов и упоров.	2		
55,56	Освоение упражнений в равновесии и опорных прыжков.	2		
57	Освоение акробатических упражнений.	1		
Лёгкая атлетика (9 часов)				
58,59,60	Спринтерский бег (30-60 м.).	3		
61,62	Метание мяча	2		
63,64	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	2		
65,66	Кроссовый бег	2		
Мониторинги и промежуточная аттестация (2 часа)				
67	Промежуточная аттестация	1		
68	Итоговый мониторинг	1		
	Итого:	68 часов		

Рабочая программа для 9 классов составлена.

1. На основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образованный стандарт основного общего образования утвержденный приказом Минобнауки России от.17.12.2010 года.№1897

Рабочая программа составлена в соответствии с:

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 кл. (В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. – Просвещение 2014г.)

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования и обеспечена учебниками:

- Основная общеобразовательная программа ООО Устьянская СОШ на 2024-2025учебный год.
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И . Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.;
- Устав МКОУ Устьянской СОШ
- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 уч. г;
- Годовой календарный учебный график МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 уч . г;

Срок реализации программы - 1 год.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	9	2	Физическая культура. 8-9 классы / В. И. Лях.- М.: Просвещение 2014

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаливающих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Метапредметные

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- **объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;**
- **координировать взаимодействие с партнёрами в игре;**
- **организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.**

Познавательные

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- 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.

Предметные

К концу обучения ученик научится:

- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- демонстрировать следующий уровень физической подготовленности:
-

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	7	6			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	13-15	7-9
Прыжок в длину с места, см	210	180-195	160	200	160-180	145
Бег 30 м с высокого старта	4,7	5,1-5,5	5,8	4,9	5,4-5,9	6,1
Бег 1500 м, мин. сек.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	18	19	20	20	21	23

Получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

Содержание программы учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Тема 1. Лёгкая атлетика

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Тема 2. Баскетбол.

Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двухсторонняя игра.

Тема 3. Волейбол.

Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча, нижняя подача; прием снизу; двухсторонняя игра.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки.

Тема 5. Футбол.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; двухсторонняя игра.

Тема 6. Лыжная подготовка

Передвижение ступающим и попеременным двушажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом, «полу ёлочкой» и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км. Стойка, передвижение, торможение.

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части

программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с программой. Общий объем учебного материала составляет 68 часов в год. Раздел *«Гимнастика»* составляет 12 часов в год, раздел *«Лыжная подготовка»* -10 часов. Раздел *«Легкая атлетика»* 22 часа в год (сентябрь, март и май месяцы). Раздел *«Спортивные игры»* включает в себя изучение программного материала по курсам баскетбол, волейбол, футбол в количестве 18 часов в год. Последовательность изучения разделов распределена в связи с климатическими условиями и календаря спортивно-массовых мероприятий в регионе. *Указанные выше изменения и дополнения отражены в поурочном тематическом планировании.*

Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс рассчитан на **68 часов (2 часа в неделю)**

№ раздела	Наименование раздела	Кол-во часов
Раздел 1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
Раздел 2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков
Раздел 3.	Физическое совершенствование	
	Тема 1. Легкая атлетика	23
	Тема 2. Гимнастика с основной акробатики	11
	Тема 3. Лыжная подготовка	10
	Тема 4. Спортивные игры	
	4.1 Баскетбол,	6

	4.2 Волейбол	6
	4.3 Футбол	5
Раздел 4.	Дни проектирования (предметные погружения)	3
Раздел 5.	Мониторинги и промежуточная аттестация	4
Итого		68

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
9 класс.**

№ Урока	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
<i>Легкая атлетика (10 часов)</i>				
1-3	Техника бега на короткие дистанции.	3	4.09 5.09 11.09	
4-5	Техника метания мяча в цель, на дальность	2	12.09 18.09	
6-7	Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	2	19.09 25.09	
8-10	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	3	26.09 2.10 3.10	
<i>Баскетбол (6 часов)</i>				
11	Ловля и передача мяча.	1	9	
12	Освоение техники ведения мяча.	1	10	

13-14	Освоение техники бросков мяча.	2	16.10 17.10	
15-16	Тактические основы игры. Учебные игры	2	23-24.10 06.11	
Мониторинги и промежуточная аттестация (1час)				
17	Входной мониторинг	1	7.11	
День проектирования (предметные погружения) (1час)				
18	Проектный час	1	13.11	
Волейбол (6 часов)				
19,20	Техника приема и передачи мяча.	2	14.11 20.11	
21,22	Техника подачи.	2	21.11 27.11.	
23	Освоение тактики игры.	1	28.11	
24	Сочетание технических приемов в процессе игры.	1	04.12	
Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)				
25,26	Висы, упоры, стойки	2	5.12 11.12	
27,28	Акробатические упражнения	2	12.12 18.12	
29,30	Опорный прыжок	2	19.12 25.12	
Мониторинги и промежуточная аттестация (1час)				
31	Промежуточный мониторинг	1	26.12	
День проектирования (предметные погружения) (1час)				
32	Проектный час	1		
Футбол (5 часов)				

33	Техника ведения и остановок мяча.	1		
34	Техника ударов.	1		
35	Передачи мяча.	1		
36-37	Учебная игра с применением изученных приемов.	2		
<i>Лыжная подготовка» (10 часов)</i>				
38-39	Техника лыжных ходов. ОФП.	2		
40-41	Техника поворотов на месте и в движении.	2		
42-43	Техника спусков и подъёмов.	2		
44-45	Техника торможения и остановок.	2		
46-47	Прохождение учебных дистанций. ОФП.	2		
<i>Лёгкая атлетика (4 часа)</i>				
48-49	Прыжок в высоту способом «Перешагиванием».	2		
50-51	Прыжок в длину с разбега.	2		
<i>День проектирования (предметные погружения) (1 час)</i>				
52	Проектный час	1		
<i>Гимнастика с элементами акробатики (5 часов)</i>				
53-54	Висы, упоры, стойки	2		
55	Акробатические упражнения	1		
56-57	ОРУ. Упражнения для развития основных физических качеств.	2		
<i>Лёгкая атлетика (9 часов)</i>				

58-59	Техника Спринтерского бега.	2		
60-61	Метание мяча.	2		
62-63	Эстафетный бег. Игры.	2		
64-66	Кроссовая подготовка. ОФП.	3		
<i>Мониторинги и промежуточная аттестация (2 часа)</i>				
67	Промежуточная аттестация	1		
68	Итоговый мониторинг	1		
ИТОГО:		68		