

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №8
«31» августа 2022 год

Утверждено:
Директором школы
М.В. Тиуновой Тиуновой М.В.
Приказ № 01-08-67/1
«31» августа 2022год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

для 6- 9 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Сурдин Виктор Георгиевич.

Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» 6-9 классы

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

6 класс

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

7 классы

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6-9 классы

6 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.
2. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке, плавательном бассейне, открытых водоемов.
3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
4. Питание и двигательный режим школьников.
5. Пагубность вредных привычек.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – строевой шаг; размыкание и смыкание на месте;
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Подъем и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря.
4. Упражнение в равновесии (на бревне) – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись.
5. Висы и упоры – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; девочки: наскок прыжком упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа, вис присев.
6. Акробатика – два кувырка вперед слитно: мост из положения с помощью.
7. Опорные прыжки – ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.).

Легкая атлетика (21 час)

1. Бег 60 м. с максимальной скоростью.
2. Стартовый разгон.
3. Бег 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» - разбег,
5. Отталкивание.
6. Метание малых мячей в горизонтальную цель 1X1м. с расстояния до 8 м. и на дальность с 4-5 шагов разбега.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (17 часов)

1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди шагом и сменой мест в движении;
2. Ведение мяча шагом и бегом;
3. Бросок мяча в движении после ведения;
4. Учебная игра

Волейбол (10 часов)

1. Перемещение приставными шагами (боком, лицом, спиной вперед);
2. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед;
3. Прием мяча снизу двумя руками на месте;
4. Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки;
5. Учебная игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

1. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
2. Подъем «елочкой»
3. Торможение и поворот упором.
4. Прохождение дистанции до 3 км.
5. Игры.
6. Эстафеты.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы.
Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных

качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м.	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
5	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	7	5	4	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, раз	-	-	-	17	14	9
7	Бег на лыжах 2,3 км. (мин)	14.00	14.30.	15.00	14.30	15.00	15.30

7 класс**Основы теоретических знаний (5 часов)**

1. Реакция организма на различные физические упражнения.
2. Основные приемы самоконтроля
3. Самостраховка при выполнении упражнений.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».
2. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
3. Упражнение в равновесии (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге4 расхождение при встрече;
4. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъемом переворотом в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок вперед в полушпагат;
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см.);

Легкая атлетика (21 час)

1. Бег 60 м
2. Бег с переменной скоростью 2000 м.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полете.
4. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа.
5. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры (27 часов)**Баскетбол (17 часов)**

1. Поворот на месте;
2. Ведение мяча с изменением направления и скорости;
3. Передача одной рукой от плеча;
4. Бросок мяча в движении после ловли;
5. Учебная игра.

Волейбол (10 часов)

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку;
2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед;
3. Нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м. от сетки;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Преодоление бугров и впадин.
5. Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно- силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 м.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
5	Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
8	Бег на лыжах 2,3 км.(мин)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

8 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Знание физической культуры для всестороннего развития личности.
2. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений.
3. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – команда: «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в висе присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.
5. Акробатика – 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.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину, высота 110 см.);

Легкая атлетика (21 час)

1. Старт из положения стоя.
2. Бег с переменной скоростью до 3 км.
3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - подбор индивидуального подбора.
4. Метание малого мяча по движущейся цели.

- Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

Спортивные игры (27 часов)

Баскетбол (12 часов)

- Штрафной бросок;
- Вырывание и выбивание мяча;
- Передача мяча на месте,
- При встречном движении и отскоком от пола;
- Игра в защите;
- Опека игрока;
- Учебная игра.

Волейбол (10 часов)

- чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед);
- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- отбивание мяча кулаком через сетку;
- нижняя прямая подача из-за лицевой линии;
- прием подача; учебная игра.

Футбол (5 часов)

- Удары по катящему мячу внутренней частью подъема, внешней частью подъема, носком;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места, ведение мяча в разных направлениях;
- Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (20 часов)

- Одновременный одношажный ход.
- Подъем в гору скользящим шагом.
- Поворот на месте махом.
- Конькобежный ход.
- Прохождение дистанции до 3,5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,

развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м.	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	12,50
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
5	Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
8	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

9 класс

Основы теоретических знаний (5 часов)

1. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.
2. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
3. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
4. Правила самоконтроля и выполнения упражнений.

Гимнастика (20 часов)

1. Строевые упражнения – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения в колонне по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной; полуприсед; сед углом.
3. Комплекс утренней гимнастики - предметами и без предметов.
4. Висы и упоры – мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед сед ноги врозь; девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
5. Акробатика – мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.
6. Опорные прыжки – мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.);
7. Элементы единоборства – мальчики: в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера с определенной площадки; борьба за предмет; игры с элементами единоборств.

Легкая атлетика (21 час)

1. Бег по повороту.
2. Передача эстафеты.
3. Бег до 4 км.
4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - на максимальный результат.
5. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м. в цель вертикальную и горизонтальную.
6. Преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры (25 час)

Баскетбол (10 час)

1. Передача мяча в движении;
2. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой;
3. Нападение быстрым прорывом;
4. Персональная защита;
5. Двухсторонняя игра;
6. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке;
7. Штрафной бросок;
8. Вырывание и выбивание мяча;
9. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола;
10. Игра в защите;
11. Опекать игрока;
12. Учебная игра.

Волейбол (10 час)

1. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу;
2. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;
3. Передача мяча сверху стоя спиной к цели;
4. Прием мяча, отраженного сеткой;
5. Нижняя подача в правую левую часть площадки;
6. Игра в нападении в зоне 3;
7. Игра в защите;
8. Двухсторонняя игра.

Футбол (5 часов)

1. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком;
2. Обманные движения, остановка мяча внутренней стороной стопы, Удар по мячу головой;
3. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом, ведение мяча в разных направлениях;
4. Учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты – разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

Лыжная подготовка (19 часов)

1. Одновременный одношажный ход.
2. Подъем в гору скользящим шагом.
3. Поворот на месте махом.
4. Конькобежный ход. Прохождение дистанции до 5 км.

Развитие двигательных качеств (12 часов)

Ловкости, быстроты движений, скоростно - силовых, выносливости, гибкости, силы.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м., с.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м.	9,20	10,00	11,0	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м.	Без учета времени					
4	Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
5	Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
11	Бег на лыжах 3,5 км. (мин)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»:

для 6 класса

№	раздел и тема урока	Кол-во часов	дата проведения урока	
			по плану	по факту
1	<u>Л./А.Т. Б.</u> на уроках физкультуры. Возрождение Олимпийских игр. Техника бега на короткие дистанции. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>	1	06.09	
2	<u>Л./А.</u> Зарождение олимпийского движения в России. Контроль техники бега 30м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р.А.</i>	1	08.09	

3	<u>Л./А.</u> Первые олимпийские чемпионы. Техника равномерного бега на длинные дистанции. Контроль бега 1000м.	1	13.09	
4	<u>Л./А.</u> Физическая подготовка и физическая подготовленность. Техника эстафетного бега.	1	15.09	
5	<u>Л./А.</u> Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Контроль техники бега 60м. (НРК). <i>Захватит противника.</i>	1	20.09	
6	<u>Л./А.</u> Основные правила развития физических качеств. Техника бега с преодолением препятствий.	1	22.09	
7	<u>Л./А.</u> Доступность физической нагрузки. Техника метания малого мяча. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	27.09	
8	<u>Л./А.</u> Непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок. Контроль техники метания малого мяча.	1	29.09	
9	<u>Футбол.</u> Правила Т. Б. на занятиях по футболу. Основные правила игры в футбол. Ведение мяча.	1	04.10	
10	<u>Футбол.</u> Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния. Остановка мяча.	1	06.10	
11	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Удары с разбега по катящемуся мячу.	1	11.10	
12	<u>Футбол.</u> Технические и тактические действия в футболе.	1	13.10	
13	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м.	1	18.10	
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Планирование и организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Кроссовый бег 1200м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	1	20.10	
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Закаливание. Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>	1	25.10	
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила Т.Б. и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Кроссовый бег 1700 м. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	27.10	
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Занятия общей физической подготовкой. Кроссовый бег 1900 м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	08 .11	
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Оценка физической подготовленности. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000 м. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	10.11	
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила баскетбола. Технические действия без мяча.	1	11 .11	
20	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Простые правила игры в баскетбол.	1	17.11	
21	<u>Баскетбол.</u> Передача и ловля мяча разными способами. Игра по правилам.	1	10.11	
22	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча разными способами. Контрольные тесты по баскетболу.	1	15.11	
23	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами. Игра по правилам.	1	17.11	
24	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технических приёмов. Контрольное тестирование по баскетболу.	1	22.11	

25	<u>Гимнастика</u> . Т. Б. на занятиях по гимнастике. Дневник самонаблюдения. Упражнения для коррекции фигуры. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	1	24.11	
26	<u>Гимнастика</u> . Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	29.11	
27	<u>Гимнастика</u> . Техника акробатических комбинаций (НРК). <i>Драчливый баран.</i>	1	01.12	
28	<u>Гимнастика</u> . Техника выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Журавли-журавушки.</i>	1	06.12	
29	<u>Гимнастика</u> . Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	08.12	
30	<u>Гимнастика</u> . Техника выполнения упражнений на бревне и перекладине. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	13.12	
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	15.12	
32	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	20.12	
33	<u>Баскетбол</u> . Совершенствование техники бросков по кольцу разными способами.	1	22.12	
34	<u>Баскетбол</u> . Броски мяча по кольцу разными способами. Контрольное тестирование по баскетболу.	1	27.12	
35	<u>Баскетбол</u> . Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов.	1	29.12	
36	<u>Гимнастика</u> . Контрольные тесты по О.Ф.П. Кувырки вперед и назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	10.01	
37	<u>Гимнастика</u> . Боковой переворот, мост, стойка на лопатках. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	12.01	
38	Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	17.01	
39	<u>Гимнастика</u> . Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	19.01	
40	<u>Гимнастика</u> . Совершенствование техники лазания по канату. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	24.01	
41	<u>Гимнастика</u> . Контроль техники лазания по канату. Лазание по гимнастической стенке. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	26.01	
42	<u>Волейбол</u> . Совершенствование техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	1	31.01	
43	<u>Волейбол</u> . Совершенствование техники подач разными способами. Контрольное тестирование по волейболу.	1	02.02	
44	<u>Волейбол</u> . Совершенствование технических приёмов и тактических действий посредством игры.	1	07.02	
45	<u>Волейбол</u> . Контрольное тестирование по волейболу. Учебная игра.	1	09.02	
46	<u>Волейбол</u> . Основные правила волейбола. Игра по правилам.	1	14.02	

47	<u>Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча.</u>	1	16.02	
48	<u>Волейбол. Тактические действия. Контрольное тестирование по волейболу.</u>	1	21.02	
49	<u>Волейбол. Передачи для нападающего удара. Учебная игра.</u>	1	28.02	
50	<u>Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Контрольное тестирование по волейболу.</u>	1	02.03	
51	<u>Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стрелок.</i></u>	1	07.03	
52	<u>Л./А. Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i></u>	1	09.03	
53	<u>Кроссовая подготовка. Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i></u>	1	14.03	
54	<u>Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i></u>	1	16.03	
55	<u>Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 2800м. (НРК). <i>Метание камня.</i></u>	1	28.03	
56	<u>Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i></u>	1	30.03	
57	<u>Кроссовая подготовка. Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Стать в угол.</i></u>	1	04.04	
58	<u>Кроссовая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i></u>	1	06.04	
59	<u>Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники бега 30м. (НРК). <i>Метание камня.</i></u>	1	11.04	
60	<u>Л./А. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники бега 60м. (НРК). <i>Метание камня.</i></u>	1	13.04	
61	<u>Л./А. Совершенствование техники гладкого бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i></u>	1	18.04	
62	<u>Л./А. Контроль техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i></u>	1	20.04	
63	<u>Л./А. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Перетягивание верёвки.</i></u>	1	25.04	
64	<u>Л./А. Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i></u>	1	27.04	
65	<u>Футбол. Совершенствование техники передач и остановки мяча на разные расстояния.</u>	1	02.05	
66	<u>Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Учебная игра.</u>	1	04.05	
67	<u>Футбол. Совершенствование техники ведения мяча. Контрольное тестирование по футболу.</u>	1	11.05	
68	<u>Футбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в футболе.</u>	1	16.05	

для 7 класса:

№ Урока	раздел и тема урока		Дата	
			По плану	По факту
1.	Инструктаж по Т.Б. легкая атлетика Физическая культура в современном обществе.	1	03.09	
2.	Входной контроль по показателям физической подготовленности. Низкий старт от 30 до 40 м	1	06.09	
3.	Скоростной бег до 60 м	1	10.09	
4.	Бег на результат 60 м	1	13.09	
5.	Высокий старт	1	17.09	
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	20.09	
7.	Бег 1500 м	1	24.09	
8.	Челночный бег	1	21.09	
9.	Челночный бег	1	01.10	
10.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	04.10	
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	09.10	
12.	Прыжок в высоту с шагов способом «перешагивание»	1	11.10	
13.	Прыжок в высоту с шагов способом «перешагивание»	1	15.10	
14.	Инструктаж по Т.Б.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	18.10	
15.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	22.10	
16.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	25.10	
17.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	29.10	
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	08.11	
19.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	12.11	
20.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	15.11	
21.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	19.11	
22.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	22.11	
23.	Передача над собой во встречных колоннах	1	26.11	
24.	Передача над собой во встречных колоннах	1	29.11	
25.	Передача над собой во встречных колоннах	1	02.12	
26.	Инструктаж по Т.Б. Построение и перестроение на месте.	1	06.12	
27.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	10.12	
28.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	13.12	
29.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	17.12	

30.	Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с приседаниями, с поворотами.	1	20.12	
31.	Сочетания движений руками с ходьбой на месте и в движении, с приседаниями, с поворотами.	1	24.12	
32.	Освоение ОРУ с предметами.	1	27.12	
33.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	10.01	
34.	Акробатические комбинации	1	14.01	
35.	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	1	17.01	
36.	Ору без предметов и с предметами; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	21.01	
37.	Ору без предметов и с предметами; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1	24.01	
38.	Инструктаж по Т.Б.	1	28.01	
39.	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами	1	31.01	
40.	Передвижение на лыжах.	1	04.02	
41.	Передвижение на лыжах.	1	07.02	
42.	Передвижение на лыжах.	1	11.02	
43.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	14.02	
44.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	18.02	
45.	Подводящие и подготовительные	1	21.02	
46.	упражнения	1	25.02	
47.	Техника одновременного бесшажного хода	1	28.02	
48.	Техника одновременного бесшажного хода	1	04.03	
49.	Техника одновременного бесшажного хода	1	11.03	
50.	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	14.03	
51.	Повороты без мяча и с мячом	1	18.03	
52.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	21.03	
53.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	21.03	
54.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.	1	25.03	
55.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.	1	04.04	
56.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	8.04	
57.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	11.05	
58.	Краткая характеристика вида спорта. Основные приемы игры футбол.	1	15.04	
59.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	18.04	
60.	Дальнейшее закрепление техники.	1	22.04	
61.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	25.04	
62.	Дальнейшее закрепление техники.	1	29.04	

63.	Совершенствование технике ударов по воротам.	1	6.05	
64.	Совершенствование технике ударов по воротам.	1	13.05	
65.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка с мячом, удар по воротам	1	16.05	
66.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка с мячом, удар по воротам	1	20.05	
67.	Игра по упрощенным правилам	1	23.05	
68.	Игра по упрощенным правилам	1	27.05	

для 8 класса

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
Легкая атлетика				
11.	Входной контроль по показателям физической подготовленности.	1	02.09	
12.	Низкий старт до 30 м	1	07.09	
13.	Скоростной бег до 70 м	1	09.09	
14.	Бег на результат 60 м	1	14.09	
15.	Высокий старт	1	16.09	
16.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	21.09	
17.	Бег 2000 м (мальчики), и 1500м (девочки)	1	23.09	
18.	Челночный бег	1	27.09	
19.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	30.09	
20.		1	05.10	
11.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	07.10	
12.		1	12.10	
Волейбол				
13.	Инструктаж по Т.Б.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	14.10	
14.	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек	1	19.10	
15.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	21.10	
16.		1	26.10	
17.		1	28.10	
18.		1	09.11	
19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	11.11	
20.		1	16.11	
21.		1	18.11	
22.	Передача над собой во встречных колоннах	1	23.11	
23.		1	25.11	
24.	Отбивание кулаком через сетку	1	30.11	
25.	Инструктаж по Т.Б.	1	02.12	

	Построение и перестроение на месте.			
26.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	07.12	
27.		1	09.12	
28.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	1	14.12	
29.		1	16.12	
30.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	21.12	
31.		1	23.12	
32.		1	28.12	
33.	Акробатическая комбинация	1	30.12	
34.	Ритмическая гимнастика	1	11.01	
35.	Лазание по канату.	1	13.01	
36.		1	18.01	
Лыжи 12ч				
37	Инструктаж по Т.Б.	1	20.01	
38.	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами	1	25.01	
39.	Передвижение на лыжах.	1	27.01	
40.		1	01.02	
41.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение	1	03.02	
42.		1	08.02	
43		1	10.02	
44.		1	22.02	
45.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники	1	01.03	
46.		1	03.03	
47.	Техника одновременного бесшажного хода.	1	10.03	
48.		1	15.03	
Спортивные игры				
49	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	17.03	
50	Остановка двумя шагами и прыжком	1	29.03	
51	Повороты без мяча и с мячом	1	31.03	
52.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.	1	05.04	
53.		1	07.04	
54.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.04	
55.		1	14.04	
56.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	19.04	
57.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	21.04	
58.		1	26.04	
59.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	28.04	
60.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	03.05	
61.		1	05.05	
62.	Штрафной бросок	1	10.05	

63.	Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	12.05	
64.		1	17.05	
65.	Удар по катящему мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1	19.05	
66.		1	24.05	
67.	Совершенствование техники ведения мяча	1		
68.	Совершенствование техники ударов по воротам	1		

для 9 класса:

№	раздел и тема урока	Кол-во часов	дата проведения урока	
			по плану	по фак
1	<u>Л./А.</u> Общие требования Т.Б. на уроках физической культуры. Т.Б. на Л./А. Совершенствование техники спринтерского бега. (НРК). <i>Развитие физической культуры и спорта в Р. А.</i>	1	02..09	
2	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль бега на 60м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>	1	05.09	
3	<u>Л./А.</u> Техника бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	09.09	
4	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль техники прыжка в длину с разбега.	1	12.09	
5	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1	16.09	
6	<u>Л./А.</u> Туристские походы как форма активного отдыха. Контроль техники метания мяча в горизонтальные и вертикальные цели. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>	1	19.09	
7	<u>Футбол.</u> Значение, история создания и развития. Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу разными способами.	1	23.09	
8	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники удара по мячу серединой лба. Основные правила футбола.	1	26.09	
9	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Совершенствование техники остановки мяча.	1	30.09	
10	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники отбора мяча подкатом. Основные правила футбола.	1	03.10	
11	<u>Футбол.</u> Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра.	1	07.10	
12	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Двусторонняя игра.	1	14.10	

13	<u>Футбол.</u> Совершенствование технических и тактических приёмов. Двусторонняя игра.	1	17.10	
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Здоровье и здоровый образ жизни. Кроссовый бег 800м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>	1	21.10	
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Рациональное питание. Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 1000 м. (НРК). <i>Слепой медведь.</i>	1	24.10	
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Кроссовый бег 1300м..	1	28.10	
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Правила проведения банных процедур. Контроль техники и тактика кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Всадники.</i>	1	07.11	
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Оказание первой помощи. Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Всадники.</i>	1	11.11	
19	<u>Баскетбол.</u> Значение, история возникновения и развития баскетбола. Т. Б. на занятиях по баскетболу. Повороты с мячом. Бег с изменением направления.	1	14.11	
20	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой от плеча. Контрольное тестирование по баскетболу.	1	18.11	
21	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча при встречном движении. (НРК). <i>Всадники.</i>	1	21.11	
22	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча одной рукой снизу. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	25.11	
23	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Передача мяча одной рукой сбоку. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	28.11	
24	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	02.12	
25	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Контрольное тестирование по баскетболу.	1	05.12	
26	<u>Баскетбол.</u> Вырывание и выбивание мяча. Перехваты мяча. Накрывание. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	09.12	
27	<u>Гимнастика.</u> Значение, история возникновения и развития гимнастики. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Элементы акробатических комбинаций. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	12.12	
28	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок с разбега Контрольные тесты по О.Ф.П. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	16.12	
29	<u>Гимнастика.</u> Стойка на голове и руках. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	19.12	

30	<u>Гимнастика.</u> Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	23.12	
31	<u>Гимнастика.</u> Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	26.12	
32	<u>Гимнастика.</u> Соскок в стойку боком к гимнастическому бревну. Контроль техники выполнения упражнений на бревне. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	30.12	
33	<u>Гимнастика.</u> Примерные комбинации на гимнастическом бревне. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	09.01	
34	<u>Гимнастика.</u> Упражнения для профилактики утомления. Комбинации на гимнастической перекладине. (НРК). <i>Стрелок.</i>	1	13.01	
35	<u>Гимнастика.</u> Комплекс упражнений при ожирении. Контрольное тестирование гимнастических комбинаций. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	16.01	
36	<u>Гимнастика.</u> Гимнастика для глаз. Комбинации на брусках. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	20.01	
37	<u>Гимнастика.</u> Упражнения для профилактики неврозов. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	23.01	
38	<u>Гимнастика.</u> Контрольное тестирование гимнастических комбинаций. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	27.01	
39	<u>Баскетбол.</u> Тактические действия в нападении. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	30.01	
40	<u>Баскетбол.</u> Тактические действия в защите. (НРК). <i>Перетягивание.</i>	1	03.02	
41	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	06.02	
42	<u>Волейбол.</u> Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1	10.02	
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками над собой. Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	13.02	
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками назад. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	17.02	
45	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники передач мяча в прыжке. (НРК). <i>Прыжок лягушки.</i>	1	20.02	

46	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники приёма мяча двумя руками снизу. Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	27.02	
47	<u>Волейбол.</u> Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	03.03	
48	<u>Волейбол.</u> Техника прямого нападающего удара. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>	1	06.03	
49	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники блокирования. Контрольное тестирование по волейболу.	1	10.03	
50	<u>Волейбол.</u> Тактические действия в волейболе. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	13.03	
51	<u>Волейбол.</u> Совершенствование тактических действий. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	17.03	
52	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>	1	27.03	
53	<u>Футбол.</u> Т.Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы.	1	31.03	
54	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу серединой подъёма. Контрольное тестирование по футболу.	1	03.04	
55	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма. (НРК). <i>Занять угол.</i>	1	07.04	
56	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по мячу серединой лба. (НРК). <i>Занять угол.</i>	1	10.04	
57	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Контрольное тестирование по футболу.	1	14.04	
58	<u>Кроссовая подготовка.</u> Профессионально-прикладная физическая подготовка. Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Занять угол.</i>	1	17.04	
59	<u>Кроссовая подготовка.</u> Физические упражнения для самостоятельных занятий. Кроссовый бег 2700м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	1	21.04	
60	<u>Кроссовая подготовка.</u> Физические упражнения для самостоятельных занятий. Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	1	24.04	
61	<u>Кроссовая подготовка.</u> Измерение функциональных резервов организма. Кроссовый бег 3200м. (НРК). <i>Захватить противника.</i>	1	28.04	
62	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	01.05	

63	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	05.05	
64	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>	1	12.05	
65	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	15.05	
66	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания гранаты. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	19.05	
67	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1	22.05	
68	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 2000м. (НРК). <i>Метание камня.</i>	1		