

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
физической культуры
Протокол №1
от «26» 08 2020г.
Председатель МО
Марычева Е.М.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
Ефимова Е.В.
«26» августа 2020 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МБОУ Школы
№77 г.о. Самара
Макарова
В.В.
Приказ № 176-од от
27.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса по физической культуре 5-9
предмет *класс*

Учитель Марычева Е.М.
Жданов Е.И.
Липатунин С.В.

Самара, 2020

**Рабочая программа учебного курса по физической культуре
среднее (полное) общее образование
5-9 класс**

Ожидаемый результат

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- 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 учётом 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 действий, 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 туристских 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 деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает

в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной

физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое

изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел «Тематическое планирование» представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного общего образования по физической культуре.

Тематическое планирование курса 5 класса
2 часа в неделю (всего 68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика – 16 часов</i>		
1(1)	Инструктаж по технике безопасности Основы знаний	1
2(2)	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег Основы знаний Развитие скоростных способностей.	1
3(3)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

4(4)	Прыжки Основы знаний Развитие скоростных способностей Высокий старт	1
5(5)	Развитие силовых способностей	1
6(6)	Метание Основы знаний Развитие скоростных способностей.	1
7(7)	Развитие гибкости	1
8(8)	Основы знаний Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9(9)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10(10)	Длительный бег Основы знаний Развитие выносливости.	1
11(11)	Развитие силовых способностей	1
12(12)	<i>Баскетбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
13(13)	Развитие координации.	1
14(14)	Ловля и передача мяча.	1
15(15)	Развитие силовой выносливости	1

16(16)	Ведение мяча	1
<i>Гимнастика – 14 часов</i>		
17(1)	<i>Гимнастика</i> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1
18(2)	Основы знаний Акробатические упражнения	1
19(3)	Развитие силовых способностей	1
20(4)	Развитие гибкости	1
21(5)	Развитие гибкости	1
22(6)	Основы знаний Развитие гибкости	1
23(7)	Развитие силовых способностей	1
24(8)	Упражнения на перекладине Упражнения в висе и упорах.	1
25(9)	Развитие координационных способностей	1
26(10)	Основы знаний Упражнения в висе и упорах.	1
27(11)	Опорный прыжок Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28(12)	<i>Баскетбол</i> Основы знаний	1

	Бросок мяча	
29(13)	Тактика нападения	1
30(14)	Тактика свободного нападения	1
<i>Лыжная подготовка – 16 часов</i>		
31(1)	<i>Лыжная подготовка</i> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1
32(2)	Техника лыжных ходов	1
33(3)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
34(4)	Техника лыжных ходов	1
35(5)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36(6)	Техника лыжных ходов	1
37(7)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38(8)	Подъём в гору на лыжах	1
39(9)	Основы знаний Развитие силовых способностей	1
40(10)	Подъём в гору на лыжах	1
41(11)	Развитие гибкости	1
42(12)	Спуск с горы	1
43(13)	Основы знаний Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44(14)	Спуск с горы	1
45(15)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
46(16)	Техника лыжных ходов	1
<i>Легкая атлетика + спортивные игры -22 часа</i>		

47(1)	<i>Баскетбол</i> Взаимодействие двух игроков	1
48(2)	Развитие координации.	1
49(3)	Игровые задания	1
50(4)	Развитие силовой выносливости	1
51(5)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
52(6)	<i>Баскетбол</i> Основы знаний Взаимодействие двух игроков	1
53(7)	Взаимодействие двух игроков	1
54(8)	Развитие гибкости	1
55(9)	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки в высоту Инструктаж по технике безопасности.	1
56(10)	Развитие прыгучести	1
57(11)	Развитие скоростно-силовых способностей	1
58(12)	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
59(13)	Развитие скоростно-силовых способностей	1
60(14)	Длительный бег Гладкий бег	1
61(15)	Прыжки Развитие силовой выносливости	1
62(16)	Эстафеты.	1

63(17)	Финальное усилие.	1
64(18)	Развитие выносливости	1
65(19)	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
66(20)	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1
67(21)- 68(22)	Развитие скоростно-силовых качеств.	2

**Тематическое планирование курса 6 класса
2 часа в неделю (всего 68 часов)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика – 16 часов</i>		
1(1)	Инструктаж по технике безопасности Основы знаний	1
2(2)	Спринтерский бег Основы знаний Развитие скоростных способностей.	1
3(3)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4(4)	Прыжки Основы знаний Развитие скоростных способностей Высокий старт	1
5(5)	Развитие силовых способностей	

		1
6(6)	Метание Основы знаний Развитие скоростных способностей.	1
7(7)	Развитие гибкости	1
8(8)	Основы знаний Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9(9)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10(10)	Длительный бег Основы знаний Развитие выносливости.	1
11(11)	Развитие силовых способностей	1
12(12)	<i>Баскетбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
13(13)	Развитие координации.	1
14(14)	Ловля и передача мяча.	1
15(15)	Развитие силовой выносливости	1
16(16)	Ведение мяча	1
<i>Гимнастика – 14 часов</i>		
17(1)	<i>Гимнастика</i>	1

	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	
18(2)	Основы знаний Акробатические упражнения	1
19(3)	Развитие силовых способностей	1
20(4)	Развитие гибкости	1
21(5)	Развитие гибкости	1
22(6)	Основы знаний Развитие гибкости	1
23(7)	Развитие силовых способностей	1
24(8)	Упражнения на перекладине Упражнения в висе и упорах.	1
25(9)	Развитие координационных способностей	1
26(10)	Основы знаний Упражнения в висе и упорах.	1
27(11)	Опорный прыжок Развитие скоростно-силовых способностей.	1
28(12)	<i>Баскетбол</i> Основы знаний Бросок мяча	1
29(13)	Тактика нападения	1
30(14)	Тактика свободного нападения	1

<i>Лыжная подготовка – 16 часов</i>		
31(1)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1
32(2)	Техника лыжных ходов	1
33(3)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
34(4)	Техника лыжных ходов	1
35(5)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
36(6)	Техника лыжных ходов	1
37(7)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38(8)	Подъём в гору на лыжах	1
39(9)	Основы знаний Развитие силовых способностей	1
40(10)	Подъём в гору на лыжах	1
41(11)	Развитие гибкости	1
42(12)	Спуск с горы	1
43(13)	Основы знаний Развитие скоростно-силовых качеств.	1
44(14)	Спуск с горы	1
45(15)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
46(16)	Техника лыжных ходов	1
<i>Легкая атлетика + спортивные игры -22 часа</i>		
47(1)	<i>Баскетбол</i> Взаимодействие двух игроков	1
48(2)	Развитие координации.	1
49(3)	Игровые задания	1

50(4)	Развитие силовой выносливости	1
51(5)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
52(6)	Основы знаний Взаимодействие двух игроков	1
53(7)	Взаимодействие двух игроков	1
54(8)	Развитие гибкости	1
55(9)	<i>Легкая атлетика</i> Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту.	1
56(10)	Развитие прыгучести	1
57(11)	Развитие скоростно-силовых способностей	1
58(12)	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
59(13)	Развитие скоростно-силовых способностей	1
60(14)	Длительный бег Гладкий бег	1
61(15)	Прыжки Развитие силовой выносливости	1
62(16)	Эстафеты.	1
63(17)	Финальное усилие.	1
64(18)	Развитие выносливости	1
65(19)	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
66(20)	Метание	1

	Развитие скоростно-силовых способностей.	
67(21)- 68(22)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1

**Тематическое планирование курса 7 класса
2 часа в неделю (всего 68 часов)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика – 14 часов</i>		
1(1)	Инструктаж по технике безопасности Основы знаний	1
2(2)	Спринтерский бег Основы знаний Развитие скоростных способностей.	1
3(3)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4(4)	Прыжки Основы знаний Развитие скоростных способностей Высокий старт	1
5(5)	Бег на результат 60м.	1
6(6)	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1

7(7)	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1
8(8)	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
9(9)	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1
10(10)	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
11(11)	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12(12)	Бег 1500м.	1
13(13)	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
14(14)	Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
<i>Спортивные игры: Волейбол - 6 часов</i>		
15(1)	Волейбол	1
16(2)	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
17(3)	Передача мяча двумя руками сверху	1
18(4)	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1
19(5)	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
20(6)	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1
<i>Гимнастика – 10 часов</i>		

21(1)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1
22(2)	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
23(3)	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
24(4)	Акробатические комбинации.	1
25(5)	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
26(6)	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1
27(7)	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1
28(8)	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
29(9)	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1
30(10)	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
<i>Лыжная подготовка – 16 часов</i>		
31(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1
32(2)	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1
33(3)	Попеременный двухшажный ход. Катание с горок.	1
34(4)	Одновременный и бесшажный ходы.	1
35(5)	Эстафеты.	1
36(6)	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
37(7)	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1
38(8)	Прохождение дистанции 1 км.	1

39(9)	Прохождение дистанции 2 км.	1
40(10)	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1
41(11)	Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем	1
42(12)	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1
43(13)	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок.	1
44(14)	Прохождение дистанции 3 км. свободным стилем.	1
45(15)	Прохождение дистанции 2 км.	1
46(16)	Лыжные эстафеты.	1
<i>Баскетбол – 10 часов</i>		
47(1)	<i>Баскетбол</i> Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1
48(2)	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
49(3)	Бросок одной рукой в корзину.	1
50(4)	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1
51(5)	Игра в мини-баскетбол.	1
52(6)	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
53(7)	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
54(8)	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
55(9)	Взаимодействие трех игроков в нападении. Прыжки в высоту.	1
56(10)	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1

<i>Легкая атлетика – 12 часов</i>		
57(1)	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1
58(2)	Метание мяча на дальность с разбега.	1
59(3)	Бег на 60м.	1
60(4)	Метание мяча на дальность.	1
61(5)	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
62(6)	Бег на 300м.	1
63(7)	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
64(8)	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
65(9)	Равномерный бег до 15 мин.	1
66(10)	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
67(11)-	Бег на 2000м. на результат.	1
68(12)	Эстафетный бег 4x50м.	1

Тематическое планирование по физической культуре

8 - 9 классы – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика -24 часа</i>		
1	Инструктаж по технике безопасности Основы знаний	1

2-3	Спринтерский бег Основы знаний Развитие скоростных способностей.	2
4	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
5-6	Прыжки Основы знаний Развитие скоростных способностей Высокий старт	2
7	Развитие силовых способностей	1
8-9	Метание. Основы знаний. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат.	2
10	Развитие гибкости	1
11-12	Основы знаний Развитие скоростно-силовых способностей.	2
13	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14-15	Длительный бег Основы знаний Развитие выносливости.	2
16	Развитие силовых способностей	1
17-18	<i>Баскетбол</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки. Основы знаний	2
19	Развитие координации.	1
20-21	Ловля и передача мяча.	2
22	Развитие силовой выносливости	1

23-24	Ведение мяча	2
<i>Гимнастика - 24 час</i>		
25(1)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1
26-27 (2-3)	Основы знаний Акробатические упражнения	2
28(4)	Развитие силовых способностей	1
29-30 (5-6)	Акробатические упражнения	2
31 (7)	Развитие гибкости	1
32-33 (8-9)	Основы знаний Упражнения в висе и упорах.	2
34 (10)	Развитие силовых способностей	1
35-36 (11- 12)	Упражнения на перекладине Упражнения в висе и упорах.	2
37 (13)	Развитие координационных способностей	1
38-39 (14- 15)	Основы знаний Упражнения в висе и упорах.	2
40 (16)	Опорный прыжок Развитие скоростно-силовых способностей.	1

41-42 (17- 18)	<i>Баскетбол</i> Основы знаний Бросок мяча	2
43 (19)	Тактика нападения	1
44-45 (20- 21)	Тактика свободного нападения	2
46 (22)	Нападение быстрым прорывом.	1
47-48 (23- 24)	Вырывание и выбивание мяча.	2
<i>Лыжная подготовка + спортивные игры – 34 часа</i>		
49 (1)	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1
50-51 (2-3)	Техника лыжных ходов	2
52 (4)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
53-54 (5-6)	Техника лыжных ходов	2
55 (7)	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56-57 (8-9)	Техника лыжных ходов	2
58 (10)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1

59-60 (11- 12)	Техника лыжных ходов	2
61 (13)	Основы знаний Развитие силовых способностей	1
62-63 (14- 15)	Техника лыжных ходов	2
64 (16)	Развитие гибкости	1
65-66 (17- 18)	Спуск с горы	2
67 (19)	Основы знаний Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68-69 (20- 21)	Спуск с горы	2
70 (22)	Основы знаний Развитие силовой выносливости	1
71-72 (23- 24)	Баскетбол Ведение мяча Броски мяча.	2
73 (25)	Развитие координации.	1

74-75 (26- 27)	Игровые задания	2
76 (28)	Развитие силовой выносливости	1
77-78 (29- 30)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
79 (31)	<i>Баскетбол</i> Основы знаний. Тактика свободного нападения.	1
80-81 (32- 33)	Взаимодействие двух игроков	2
82 (34)	Развитие гибкости	1
<i>Легкая атлетика – 20 часа</i>		
83-84 (1-2)	Прыжки в высоту Инструктаж по технике безопасности.	2
85 (3)	Развитие прыгучести Основы знаний	1
86-87 (4-5)	Развитие скоростно-силовых способностей	2
88 (6)	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
89-90 (7-8)	Развитие скоростно-силовых способностей	2
91 (9)	Длительный бег Гладкий бег	1

92-93 (10- 11)	Прыжки Развитие силовой выносливости	2
94 (12)	Эстафеты.	1
95-96 (13- 14)	Финальное усилие.	2
97 (15)	Развитие выносливости	1
98- 99 (16- 17)	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести	2
100 (18)	Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1
101 102 (19- 20)	Развитие скоростно-силовых качеств.	2