



## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1897 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Приказ Министерства просвещения РФ № 254 от 20 мая 2020 г. « Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
4. Примерная программа, разработанная на основе программы В.И. Лях, 5-8 классы, Москва, «Просвещение» 2017, а также на основе: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И.Лях. и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2017г.
5. Учебный план МБОУ «Гэгэтуйская СОШ».
6. Положение о рабочей программе МБОУ « Гэгэтуйская СОШ».

Данная программа рассчитана на 1 год. Общее число учебных часов в 7, 8, 9 классах по 102 часа в каждом классе. (3 ч в неделю).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, гимнастика. «шиповка юных»).

### **Цели и задачи курса.**

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 7, 8, 9 классах.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Национально- региональный компонент основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает **ЗАДАЧИ**:

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
3. Обучение важным умениям и навыкам.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Выбатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.
6. Воспитывают чувство коллективизма.
7. Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.
8. Способствуют умственному развитию ребёнка.
9. Воспитывают потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

НРК в программе представлен беседами о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальными подвижными играми как лапта, городки, чижик и другими. Для реализации НРК в программе отводится определенное количество времени (10-20 минут) от урока.

### **Национальные подвижные игры для среднего школьного возраста «Городки»**

Правила игры. Городошная площадка - специально оборудованный размеченный прямоугольный участок размером от 25 на 13 до 30 на 15 м. Она состоит из трёх зон – два

города с пригородом, два кона с полуконами и зона с защитной стенкой. Покрытие городов может быть грунтовым, асфальтовым, деревянным. Штрафная линия шириной 2-3 см. засыпается тонким слоем песка.

Инвентарь. Городки – цилиндрической формы деревянные длиной 20см, диаметром 5см. Бита – деревянная цилиндрическая палка 4см. толщиной, длиной до 1 м.

Правилами предусмотрено 15 городошных фигур:

1. «пушка», 2 - «звезда», 3 - «колодец», 4 - «артиллерия», 5- «пулемётное гнездо», 6- «часовые», 7 - «тир», 8- «вила», 9- «стрела», 10- «коленчатый вал», 11- «ракетка», 12 - «рак», 13 - «серп», 14 - «самолёт», 15 - «письмо».

#### **Содержание**

Каждая команда состоит из 5-ти человек. Первая начинает команда в правом городе (город разыгрывается по жребию). Каждый участник бросает две биты. Бросают строго по очереди: 1-й игрок правого города, за ним 1-й игрок левого города, 2-й игрок правого и т.д. Начинают всегда с линии кона, но если после удара часть городков вылетает из города, остальные выбивают с полукона.

#### **Бросок считается потерянным, если:**

- а) бита задела штрафную линию или не долетела до неё;
- б) игрок, бросая биты, наступил на линию кона;
- в) игрок вообще не попал по фигуре.

При потерянном ударе городки ставятся в прежнее положение. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии города.

#### **Общие методические указания**

Все фигуры, кроме «письма», устанавливаются на середине лицевой линии города. В «письме» городки кладут по углам, а «марку» в центр. Каждый игрок бросает по - своему, но любой бросок производится главным образом за счёт поворота плечевого пояса справа налево, с быстрым ускорением. Рука лишь активно помогает и направляет полёт биты. Бросок всегда производится через сторону выпрямленной или полусогнутой рукой.

Одновременно девочкам предлагаются игры, направленные на выработку у них ловкости, координации движения. Например, игра «Бери три» (народная адыгейская игра), «Подвижная цель» (русская подвижная игра). В таких случаях к организации и проведению игр следует привлекать самих учащихся. С одной стороны, это развивает организаторские способности, с другой стороны – позволяет контролировать игры.

Об игре в чижа или в чижика слышали многие, но играть в неё почему-то не играют. А «Чижик» по своей увлекательности не уступит «Городкам».

#### **Национальные игры для среднего школьного возраста.**

1. «Лапта».
2. «Городки».
3. «Метание камней».

## **2. Планируемые результаты изучения**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **В результате изучения физической культуры**

#### **Выпускник научится:**

- 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 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **3. Содержание курса**

#### **Физическая культура**

##### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

#### **Гимнастика с основами акробатики (10 ч.)**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Лёгкая атлетика. (28 ч.)**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### **Кроссовая подготовка (21 ч.)**

#### **Спортивные игры (24 ч.)**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Тематическое планирование в 7, 8, 9 классах.

№ урока	Темы уроков по классам			Кол-во час	Дата проведения		Коррек ция
	7 классы	8 Классы	9 классы		по план у	факт	
1	2			3	4		5
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.			1			
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости			1			
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения). . НРК: <a href="#">Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней.</a>			1			
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы			1			
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости			1			
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения). НРК: <a href="#">Лапта</a>			1			
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. НРК: <a href="#">Лапта</a>			1			
8	Бег 60 метров с макс-ной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).			1			
9	Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд			1			
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. НРК: <a href="#">Крепость</a>			1			
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата			1			
12	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров		1			
13	Бег 60 метров на результат	Бег 100 метров на результат		1			
14; 15	Прыжки в длину «согнув ноги». НРК: <a href="#">Метание камней</a>			1 1			
	Обучение: с 7-9 шагов разбега	Закрепление: с 9-11 шагов разбега					
16; 17	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега			1 1			

	Обучение	Закрепление				
18	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)		1			
19; 20	Изучение	Закрепление	1			
	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону		1			
21	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма		1			
22	Изучение	Закрепление	1			
	Ведение мяча, отбор мяча.		1			
23	Закрепление		1			
	Комбинации из основных элементов игры в футбол					
24	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения		1			
25	Двусторонняя игра в футбол		1			
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1			
27	Обучение	Закрепление	1			
	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе					
28	Освоение ловли и передачи мяча	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1			
29	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1			
30	Обучение	Закрепление	1			
	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении				
31	Обучение	Закрепление	1			
	Броски мяча двумя руками с места	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении				
32	Обучение	Закрепление	1			
	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	Броски мяча в корзину				
33	Обучение	Закрепление	1			
	Вырывание, выбивание мяча.					
34;	Игра в баскетбол по	Игра в баскетбол по основным правилам	1			

35	упрощённым правилам			1			
36	Обучение	Закрепление		1			
	Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения						
37	Обучение	Закрепление		1			
	Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку						
38	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после Перемещения.	Передача мяча встречных колонах, отбивание мяча через сетку.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	1			
39	Обучение	Закрепление		1			
	Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	Нижней подачи, приём подачи	Нижней подачи, подача в заданную часть площадки				
40	Обучение	Закрепление		1			
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром						
41	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)			1			
42	Закрепление			1			
	Основных элементов перемещений и владения мячом.						
43	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)		1			
44	Обучение	Закрепление		1			
	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола						
45; 46	Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам		1			
47; 48; 49	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам с элементами волейбола.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1 1 1			
50	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки.			1			
51	ОРУ с повышенной амплитудой движений. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе.			1			
52	Бег «паучком», отжимание, в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполн-е угла на «шведской стенке			1			

53	Закрепление			1			
	Лазание по канату на количество повторений						
54	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки			1			
55	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора)	Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора)		1			
56; 57	Обучение	Закрепление		1			
	Игра в «Стрит-болл»			1			
58	Метание малого мяча в цель с 7-8 метров.	Метание малого мяча в цель с 9-10 метров		1			
59	Игра «Мяч через сетку» с элементами Волейбола	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		1			
60	Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте.	Закрепление; выполнение строевых команд.	Совершенствование; Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении.	1			
61	Обучение	Закрепление		1			
	Кувырок вперёд-назад	Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках					
62; 63	Обучение	Закрепление		1			
	Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полу-шпагат (д).			1			
64; 65	Обучение	Закрепление		1			
	Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д).			1			
66; 67	Обучение	Закрепление		1			
	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота			1			
68	Обучение	Закрепление		1			
	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)						
69	Обучение	Закрепление	Совершенствование	1			
	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание вверх из полу-приседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута)			1			
70	Обучение	Закрепление		1			
	Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием						
71	Равномерный бег 6 минут	Равномерный бег 10 мин	Равномерный бег 12 минут	1			
72	Закрепление			1			

	Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров	Техника метания малого мяча в цель с 10 метров				
73	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале		1			
74	Закрепление техники тройного прыжка с места	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1			
75	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.		1			
76	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода.		1			
	Челночный бег: 3x10 м	Челночный бег: 4x10 м				
77;	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1			
78;			1			
79			1			
80;	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Игра в баскетбол по основным правилам	1			
81			1			
82;	Кроссовый бег без учёта времени. <a href="#">НРК: Лапта</a>		1			
83;			1			
84			1			
85;	Закрепление		1			
86;	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	Бег 500 метров (д); 800 метров (м)	1			
87			1			
88	Бег 60 метров	Бег 100 метров	1			
89;	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д). .		1			
90			1			
91;	Закрепление		1			
92	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». <a href="#">НРК: Беседа о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки</a>		1			
93	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»		1			
94	Учётный урок по бегу на 60 метров	Учётный урок по бегу на 100 метров	1			
95	Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность. <a href="#">НРК: Метание камней</a>	Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность. <a href="#">НРК: Метание камней</a>	1			
96	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность	Учётный урок по метанию гранаты на дальность	1			
97	Учётный урок по прыжкам в длину с места. <a href="#">НРК: Лапта</a>		1			

98	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	1			
99	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
100	Учётный урок по бегу на 1000 метров	1			
101	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1			
102	Учетный урок кросс по пересеченной местности.	1			
103	Контрольный урок по метанию гранаты.				
104	Учетный урок по бегу на 2000м (д),3000м (м).				
105	Подведение итогов учебного года.				