

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание МО учителей
начальных классов
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 1
от «24» августа 2018г.
Руководитель МО Браило Н.О. *Браило*

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 01
от «30» августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
Казакова Л.В. *Казакова*

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 49
от «30» авг 2018г.
Директор МКОУ «Боровская СОШ»
МО «Братский район»
Непомнящая Т.Е. *Непомнящая*



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 класса**

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Ардышева Г.А.
преподаватель физической культуры

п. Боровской
2018 г

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО «Боровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО, с использованием авторской программы: В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы».

Учебный курс «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана в 5-9 классах.

Срок реализации программы – 5 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- 1. Российская гражданская идентичность** (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). *Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.*
- 2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию** на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- 3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.** *Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.*
- 4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.**
- 5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.** *Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.*
- 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.** *Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;*

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД				
<p>1. Умение совместно с педагогом и сверстниками определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>1. Умение совместно в группах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>1. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>1. Умение индивидуально при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
<p>2. Умение совместно с педагогом и сверстниками</p>	<p>2. Умение совместно в группах при сопровождении учителя</p>	<p>2. Умение совместно в микрогруппах/парах при</p>	<p>2. Умение индивидуально при сопровождении учителя</p>	<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения</p>

<p>из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. 	<p>различая результат и способы действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
<p>5. Владение основами самооценки. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. 	<p>5. Владение основами принятия решения. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; 	<p>5. Владение основами самоконтроля. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. 	<p>5. Владение основами осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры 	<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; - ретроспективно определять,

			этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.	какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности. - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; 	<p>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, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или 	<p>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, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; - выделять общий признак двух или нескольких предметов или
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. 	<p>и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. 	<ul style="list-style-type: none"> - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. 	<p>явлений и объяснять их сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; - совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации. 	<p>явлений и объяснять их сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; - выделять явление из общего ряда других явлений; - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения); - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				причинно-следственный анализ; - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД				
8. 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. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в	8. 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. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в	8. 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. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в	8. 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. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в	8. 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. Обучающийся сможет: - определять возможные роли в

<p>совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. 	<p>совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. 	<p>совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен). 	<p>совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей. 	<p>совместной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; - определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); - критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; - выделять общую точку зрения в дискуссии; - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; - организовывать учебное взаимодействие в группе
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				(определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
<p>9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе 	<p>9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; - принимать решение в ходе 	<p>9. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в 	<p>9. Умение индивидуально осознанно при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; 	<p>9. Умение самостоятельно осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; - отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); - представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

<p>докладов.</p>	<p>докладов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</p>	<p>задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</p>	<p>написание докладов, рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм.</p>	<p>рефератов, создание презентаций; - выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; - использовать информацию с учетом этических и правовых норм; - создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального досуга;
- 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 легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини - баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при легких травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

6 КЛАСС

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

Обучающийся получит возможность научиться:

- давать определения базовым понятиям и терминам физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

7 КЛАСС

Обучающийся 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;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- оказание первой помощи при легких травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

8 КЛАСС

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- освоить умения 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять судейство по осваиваемым видам спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

9 КЛАСС

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- расширять двигательный опыт 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);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка- как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплекса упражнений. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений. Физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Правила закаливания организма способом обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Спортивно - оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и четыре дроблением и сведением; перестроение по восемь в движении; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед и назад в группировке; стойка на лопатках. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется самим учителем или учащимися), прыжки в длину и в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: Основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку, прием и передача снизу, прием и передача сверху двумя руками (на месте и в движении). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

Одновременный одношажный ход; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 4 км.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

6 КЛАСС.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика

Бег с высокого старта; бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Скоростной бег (60м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в высоту с разбег. Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки

Одновременный двухшажный и попеременный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Преодоление препятствий. Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта), краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место проведения, число участников, символика и т.п.).

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических форм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных действий (физических упражнений). Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг», «Полшага»; выполнение команд на месте: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево». Акробатическая комбинация: из упора лежа в упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках, группировка, пережат назад, упор присев; кувырок назад в полушпагат; «мост» из положения стоя; подтягивание на перекладине. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок в ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Преодоление препятствий. Спуск в соответствующей стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное, прикладн- ориентированное), их цели и формы организации.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Адаптивная физическая культура.

Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед (упражнение выполняется по три кувырка). Стойка на голове упора присев (юноши). Опорные прыжки способом «ноги врозь». Акробатические комбинации Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика:

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и в высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения; прыжки через препятствия, многоскоки, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой и «лесенкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом» и «упором». Преодоление естественных препятствий на лыжах различными способами. Прохождение учебных дистанций. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Помощь в судействе. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс.

Знания о физической культуре

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

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

Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и оказание доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно

ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствиями во время занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; комплексы дыхательной гимнастики и гимнастика для глаз; индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок в ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м, с низкого старта. Кроссовый бег. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол.

Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техничко-тактические действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину) и нападении (быстрое нападение). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Терминология игры. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи, взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**5 класс.**

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика -12ч.	
1	Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. История легкой атлетики.	1
2	Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом.	1
3	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
4	Скоростной бег до 40 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
5	Бег в равномерном темпе от 10 - 12 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6-7	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	2
8	Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
9	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1
	Спортивные (подвижные) игры. Баскетбол-20ч	
13	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры.	1
14	Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1
15	Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1
16	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1
17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам.	2
19-20	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по	2

	упрощенным правилам.	
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1
23	Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1
25	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом.	1
26-27	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	2
28	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
32	Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.	1
	Гимнастика с основами акробатики- 16ч.	
33	Т.Б. История, разновидности гимнастики. Перестроение, разновидности перестроения.	1
34-35	Перекаты, кувырок вперед. Гибкость.	2
36	Кувырок вперед назад, стойка на лопатках. Эстафеты.	1
37	Прыжки со скакалкой. Прыжок вперед, назад.	1
38	Стойка на лопатках, мост. кувырок вперед, назад. Комбинации из кувырков, стоек.	1
39-40	Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места.	2
41	Опорный прыжок вскок в упор присев. Челночный бег 3x10м.	1
42-43	Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	2
44-45	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения сед.	2
46	Опорный прыжок. Игры со скакалкой.	1
47-48	Круговая тренировка на развитие скоростно - силовой подготовки.	2
	Лыжная подготовка-16ч	
49	Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	1

50-51	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	2
52-53	Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Эстафеты.	2
54-55	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км.	2
56-57	Попеременный двухшажный ход. Торможение "плугом".	2
58	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
59	Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "полуёлочкой". Спуски в стойке.	1
60	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	1
61	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
62-63	Передвижение на лыжах до 3 км. Спуски и подъёмы.	2
64	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
	Спортивные (подвижные) игры. Волейбол – 26ч.	
65	Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры.	1
66	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1
67	Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание.	1
68	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.	1
69-70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра мини- волейбол.	2
71	Передачи мяча над собой, в парах. Игра мини- волейбол.	1
72-73	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом.	2
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра мини- волейбол.	1
75-76	Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	2
77-78	Передача, приём мяча через сетку. Игра мини- волейбол.	2
79	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игры.	1
80	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	1
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прыжки на скакалке.	1
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини - волейбол.	1
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания.	1

84	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
85-86	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0. Игровые задания.	2
87	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.	1
88-89	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра мини-волейбол.	2
90	Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0.	1
	Лёгкая атлетика-12ч.	
91	Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
94-95	Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом.	2
96	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
97	Скоростной бег до 40 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
98	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
99	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1
100	Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
101	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
102	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом.	1

6 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика-12ч	
1	Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упр. на здоровье.	1
2	Высокий старт от 15 до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1
3-4	Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	2

5	Скоростной бег до 50 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
6	Бег в равномерном темпе до 15мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
7	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1
8	Бег на 1200 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
9	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1	1
12	Челночный бег 3x10, 4x9м. Эстафеты из разных исходных положений с бегом, прыжками.	1
	Спортивные (подвижные) игры- 20ч.	
13	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1
14-15	Олимпийские игры. Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	2
16	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	1
17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	2
19	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
20-21	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1
23	Броски мяча после ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1
25	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом.	1
26-27	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	2
28	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по	1

	упрощенным правилам.	
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
32	Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.	1
	Гимнастика с основами акробатики -16ч.	
33	Т.Б. История, разновидности гимнастики. Перестроение, Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
34	Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперед. Гибкость.	1
35	Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1
36-37	Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно.	2
38	Мост из положения стоя со страховкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1
39	Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места.	1
40-41	Опорный прыжок ноги врозь. Челночный бег 3х10м.	2
42	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	1
43-44	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения сед.	2
45-46	Опорный прыжок. Игры со скакалкой.	2
47-48	Круговая тренировка на развитие скоростно - силовой подготовки и координации.	2
	Лыжная подготовка -17ч.	
49	Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь, спортивный инвентарь.	1
50-51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Повороты переступанием.	2
52-53	Попеременный двухшажный ход. Подъём "полуёлочкой". Эстафеты.	2
54	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3,5км.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок	1
56-57	Передвижение на лыжах до 3,5 км. Торможение и поворот упором.	2
58-59	Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "ёлочкой". Спуски в стойке.	2
60	Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	1
61-62	Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.	2
63-64	Передвижение на лыжах до 3,5 км. Спуски и подъёмы.	2
65	Передвижение на лыжах до 3,5 км.	1
	Спортивные (подвижные) игры- 14ч	
66	Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры. Олимпийские игры.	1

67-68	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	2
69	Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание.	1
70-71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.	2
72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
73	Передачи мяча над собой, в парах Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
74-75	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом.	2
76	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
77-78	Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	2
79	Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	Спортивные (подвижные) игры-12ч	
80	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игры.	1
81-82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами.	2
83	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прыжки на скакалке.	1
84-85	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
86	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания.	1
87	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
88	Тактика свободного нападения . Игровые задания.	1
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
90	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
91	Позиционное нападение с изменения позиций игроков.	1
	Лёгкая атлетика- 11ч.	
92	Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
94-95	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	2
96	Высокий старт от 20 до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1

97	Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1
98	Скоростной бег до 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
99	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
100	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1
101	Бег на 1200 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1
102	Эстафеты с бегом и прыжками.	1

7 класс.

№	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика-12ч.	
1	Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. Олимпийские игры. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений	1
2	Высокий старт от 30 до 40 метров. Эстафеты с бегом.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель.	1
4	Скоростной бег до 50 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол.	1
5	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол.	1
7	Бег на 1500 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
9	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений.	1
10-11	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2
12	Челночный бег 3x10, 4x9м, Круговая тренировка.	1
	Спортивные (подвижные) игры – 20ч	
13	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами.	1
14	Олимпийские игры. Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1
15-16	Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадратах, кругах.	2

17-18	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	2
19	Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
20-21	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	2
22	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.	1
23	Броски мяча после ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
24	Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1
25	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.	1
26-27	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	2
28	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника передвижений. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Тактика свободного нападения. Игровые задания.	1
32	Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.	1
	Гимнастика с основами акробатики- 16ч.	
33	Т.Б. История, спортивная акробатика. Перестроение, Строевой шаг, строевые команды.	1
34	Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперед. Гибкость.	1
35-36	Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	2
37	Прыжки со скакалкой. кувырок вперед, назад.	1
38-39	Комбинации из кувырков, стоек (стойка на голове с согнутыми ногами, полушпагат). Страховка.	2
40	Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места.	1
41	Опорный прыжок ноги врозь. Челночный бег 3x10м.	1
42	Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	1
43-44	Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.	2
45-46	Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками.	2

47-48	Круговая тренировка на развитие гибкости, силовой подготовки.	2
	Спортивные (подвижные) игры- 14ч.	
49	Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры. Олимпийские игры.	1
50	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1
51-52	Перемещение в стойке приставным, спиной вперед, лицом вперед. Игры на внимание.	2
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.	1
54-55	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
56	Передачи мяча над собой, в парах Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
57	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом.	1
58-59	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
60	Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	1
61-62	Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
	Лыжная подготовка- 16ч.	
63	Т.Б. История лыжного спорта Виды лыжного спорта. Олимпийские игры.	1
64-65	Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Повороты переступанием.	2
66-67	Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Подъём в гору скользящим шагом. Эстафеты.	2
68-69	Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Эстафеты, гонки с выбыванием	2
70-71	Передвижение на лыжах до 4 км. Торможение и поворот упором.	2
72	Передвижение на лыжах до 3 км. Спуски в стойке. Подъемы скользящим шагом.	1
73,74, 75	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	3
76,77, 78	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Эстафеты.	3
	Спортивные (подвижные) игры- 12ч.	
79	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игры.	1
80	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игры с передачами.	1

81-82	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прыжки на скакалке.	2
83-84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
85	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания.	1
86	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
87	Тактика свободного нападения . Игровые задания.	1
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
89	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
90	Позиционное нападение с изменения позиций игроков.	1
	Лёгкая атлетика-12ч.	
91	Т.Б. Правила соревнований в беге. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	1
92-93	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2
94	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
95	Высокий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом.	1
96	Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов.	1
97	Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
98	Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
99	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.	1
100	Бег на 1500 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
101	Бег на 1500 метров результат.	1
102	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом.	1

8класс.

№	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика- 12ч.	
1	Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений.	1
2	Низкий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1
3	Низкий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель.	1
4	Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол.	1
5	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Игра в футбол.	1
7	Бег 1000, 1500 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1
8	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки на скакалке.	1
9	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений.	1
10-11	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
12	Челночный бег 3x10, 4x9м, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно - силовых способностей.	1
	Спортивные (подвижные) игры- 20ч	
13	Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
14	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1
15-16	Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадратах, кругах.	2
17-18	Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей и не ведущей рукой по сигналу. Игра по упрощенным правилам.	2
19	Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
20-21	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по	2

	правилам мини-баскетбола.	
22	Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика игры.	1
23	Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
24	Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1
25	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.	1
26-27	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам мини-баскетбола.	2
28	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника передвижений. Игра по упрощенным правилам.	1
29	Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.	1
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания.	1
32	Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.	1
	Гимнастика с основами акробатики-17ч.	
33	Т.Б. Значение гимнастических упр. для развития координационных способностей. Повороты в движении.(1ч.)	1
34-35	Размыкание, смыкание на месте, перестроение. Гибкость.	2
36-37	Кувырок вперед, назад . Эстафеты.	2
38	Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.	1
39-40	Длинный кувырок вперед, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.	2
41	Комбинации из кувырков, стоек, мост. Прыжок в длину с места.	1
42	Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90*. Челночный бег 3x10м, 4x9 м.	1
43-44	Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90*. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	2
45-46	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.	2
47	Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками.	1
48-49	Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки .	2
	Спортивные (подвижные) игры- 14ч.	
50	Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры.	1
51	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1

52-53	Перемещение по сигналу. Передачи мяча над собой	2
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.	1
55-56	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
57	Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	11
58	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой.	1
59-60	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах, тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
61	Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении.	1
62-63	Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2
	Лыжная подготовка-16ч	
64	Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов. Олимпийские игры.	1
65	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот "плугом".	1
66-67	Коньковый ход. Эстафеты.	2
68	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 4,5км.	1
69	Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.	1
70-71	Передвижение на лыжах до 4,5км. Торможение и поворот "плугом".	2
72	Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке.	1
73-74	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуски и подъёмы.	2
75-76	Одновременный одношажный, коньковый ходы. Эстафеты.	2
77	Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы.	1
78-79	Передвижение на лыжах до 4,5 км.	2
	Спортивные (подвижные) игры-11ч	
80	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игры.	1
81	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.	1
82	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.	1
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1
84	Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.	1
85-86	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	2
87	Тактика свободного нападения . Игровые задания.	1

88	Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.	1
89	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
90	Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите.	1
	Лёгкая атлетика- 12ч.	
91-92	Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	2
93	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
94	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
95	Высокий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом.	1
96	Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов.	1
97	Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
98	Кросс до 15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
99	Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол	1
100	Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
101	Бег на 1500-2000 метров результат.	1
102	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом.	1

9 класс.

№	Тема урока	Количество часов
	Лёгкая атлетика-12ч	
1	Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма.	1
2	Низкий , высокий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом.	1
3	Низкий, высокий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель.	1
4	Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол.	1
5	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
6	Бег на результат 60, 100 метров. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1
7	Бег 1000, 2000 метров. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Кросс до15 минут. Прыжок в длину разбега.	1
9	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений.	1
10-11	Прыжок в высоту с7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	2
12	Челночный бег 3x10, 4x9м, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей.	1
	Спортивные (подвижные) игры-20ч.	
13	Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
14	Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.	1
15-16	Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.	2
17-18	Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей не ведущей рукой по сигналу. Игра по правилам.	2
19	Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по правилам.	1
20-21	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола.	2
22	Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика нападения игры	1

23	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола.	1
24	Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.	1
25	Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.	1
26-27	Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам баскетбола.	2
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. Игра по правилам баскетбола.	1
29	Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам.	1
30	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам.	1
31	Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания.	1
32	Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.	1
	Гимнастика с основами акробатики – 16ч.	
33	Т.Б. Упражнения для самостоятельных тренировок для развития силы, гибкости. Перестроение в движении.	1
34	Размыкание, смыкание на месте, в движении. Гибкость.	1
35	Кувырок вперед, назад. Эстафеты.	1
36-37	Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.	2
38-39	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.	2
40	Комбинации из кувырков, стоек, равновесия. Прыжок в длину с места.	1
41	Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь . Челночный бег 3x10м, 4x20м.	1
42	Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.	1
43-44	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.	2
45-46	Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками.	2
47-48	Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки .	2
	Спортивные (подвижные) игры-14ч.	
49	Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры.	1
50	Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.	1
51-52	Перемещение по сигналу. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	2
53	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.	1
54-55	Передача мяча во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2

56	Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1
57	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой.	1
58-59	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах, тройках. Игра в волейбол по правилам.	2
60	Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении.	1
61-62	Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.	2
	Лыжная подготовка- 16ч.	
63	Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов. Олимпийские игры.	1
64	Попеременный четырёхшажный ход. Торможение и поворот "плугом".	1
65-66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты.	2
67	Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5км	1
68	Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.	1
69-70	Передвижение на лыжах до 4,5км. Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
71	Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке.	1
72-73	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы.	2
74-75	Переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Эстафеты	2
76	Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы.	1
77-78	Передвижение на лыжах до 4,5 км.	2
	Спортивные (подвижные) игры- 12ч.	
79	Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. Игры.	1
80	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.	1
81-82	Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.	2
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий.	1
84	Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.	1
85	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
86-87	Тактика свободного нападения . Игровые задания.	2
88	Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.	1
89	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола.	1
90	Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите.	1
	Лёгкая атлетика -12ч.	

91-92	Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений.	2
93	Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.	1
94	Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1
95	Высокий , низкий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом.	1
96	Бег с ускорением от 60 до 100 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов.	1
97	Скоростной бег 60, 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.	1
98	Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
99	Бег на результат 60,100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.	1
100	Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
101	Бег на 1500-2000 метров результат. Отжимание, подтягивание.	1
102	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом.	1