

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук

РАСМОТРЕННО
Руководитель М/О

Н.С. Хамина
Протокол №1 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАННО
И.о. заместителя директора по УВР

Н.С. Хамина
Протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Н.М. Колосова
Протокол №108/1-од от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета «Физическая культура»** для 5-9 классов основного общего образования

Составитель: Юриков А.Н.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с внесенными изменениями.
3. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук, утвержденная приказом директора ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук № 108/1-од от 29.08.2022 г.
4. Примерные рабочие программы . Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующей практической **цели:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности;
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе двигательная деятельность, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Теоретические сведения «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности», «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Во второй линии представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Учебно-методическое обеспечение

1. Физическая культура . 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразоват. организации / (М. Я. Виленский и др.); под ред. М. Я. Виленского. - 9-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение
2. Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2017 г. №889. Согласно Учебному плану ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 510 часов (3 часа в неделю).

Предмет	класс					Итого
	5	6	7	8	9	
Физическая культура	102	102	102	102	102	510

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровье-сберегающие.

**II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися **межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).**

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся совершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся ГБОУ СОШ пос. Новый Кутулук приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- 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.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- 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 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

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. Обучающийся сможет:

- 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 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;
- 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;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- 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. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. 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

11. 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 -

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- 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;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) 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;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение 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. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной 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 диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- ✓ физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- ✓ формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- ✓ овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- ✓ понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- ✓ развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- ✓ установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

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

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

8) владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

9) владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

10) владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплыть учебную дистанцию вольным стилем

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

2 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка.

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств.**

5 класс

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м, мин., сек.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места, см	190	155	130	1805	145	120
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2–	15+	8	4–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	75	70	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега, см	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м. мин., сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2–	16+	9	5–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	95	85	80	105	100	95
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м.	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	9,9
2	Бег 30 м, сек.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
4	Кросс 2000 м, мин., сек.	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
5	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
6	Прыжок в длину с разбега, см	360	340	290	330	300	240
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	9+	5	2–	18+	10	6–
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега, см	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м.	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.1	8.8	9.1	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Во з-ра ст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низк ий	средни й	высок ий	низки й	средни й	высок ий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-	195	130	150-175	185
			12	145	180	200	135	155-175	190
			13	150	165-	205	140	160-180	200
			14	160	180	210	145	160-180	200
			15	175	170-	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на перекладине: – на высокой (м); – на низкой (д)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

Тематическое планирование и планируемые результаты изучения учебного предмета

5- 7 классы

№	Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Планируемые результаты	
				научится	получит возможность
Раздел 1. Основы знаний					
1.	<p>История физической культуры.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>		<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения</p>

					Федерального закона «О физической культуре и спорте»
2.	Физическая культура человека		<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели	Контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.	Регулярно контролировать длину своего тела, определяют темпы своего роста.
3.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Выполнять упражнения для тренировки групп мышц. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Приобретать спортивный инвентарь для занятий в домашних условиях	Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.. Соблюдать основные гигиенические правила. Объяснять роль и значение физической культурой в профилактике вредных привычек.

	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Оказывать первую помощь при травмах.	В парах с одноклассниками, переноске пострадавших, тренироваться в наложении повязок и жгутов.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки					
	Легкая атлетика	63			
	Беговые упражнения	36	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности	Осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

			<p>Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>		
	Прыжковые упражнения	15	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>7 класс Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений самостоятельно. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p>
	Метание малого мяча	12	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>5 класс</p>	<p>Описывать технику выполнения метания малого мяча в цель т на</p>	<p>Применять метательные упражнения для развития</p>

		<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p> <p>6 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после</p>	<p>дальность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>соответствующих физических способностей</p>
--	--	---	--	--

			броска партнера, после броска вверх.		
	Знания о физической культуре		<i>5-7 классы</i> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		<i>5-7 классы</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.	Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.
	Овладение организаторскими умениями		<i>5-7 классы</i> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Гимнастика	54			
	Краткая характеристика вида спорта		История гимнастики. Основная гимнастика. Художественная гимнастика.	Оперировать знаниями по истории гимнастики, знать имена выдающихся	Различать предназначение каждого из видов гимнастики.

	Требование к технике безопасности		Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	отечественных спортсменов. Применять правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
	Организующие команды и приемы		<p>5 класс Освоение строевых упражнений Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	Четко выполнять строевые приемы	Различать строевые команды,
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>5-7 классы Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с</p>	Описывать технику ОРУ с предметами и без предметов, выполнять ОРУ	Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

			поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.		
	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p>5 класс Мальчики: висы согнувшись прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.</p> <p>6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: смешанные висы.</p> <p>7 класс Подъем переворотом в упор толчком двумя. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор .</p>	<p>Описывать технику данных упражнений. Выполнять комбинации из разученных элементов</p>	<p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	Опорные прыжки		<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p>5 класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p>6 класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p>7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков. Выполнять комбинации из разученных упражнений.</p>	<p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	Акробатические упражнения и комбинации		<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p>5 класс Кувырок вперёд; стойка на лопатках.</p> <p>6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушапагат.</p>	<p>Описывать технику акробатических упражнений. Выполнять комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей</p>
	Знания о физической культуре		<p>5-7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для разогревания.</p>	<p>Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности.</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p>
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		<p>5-7 класс Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Правила самоконтроля</p>	<p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	Овладение организаторскими умениями		<p>5-7 класс Помощь и самостраховка; демонстрация упражнений; составление с помощью учителя простейших комбинаций</p>	<p>Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих</p>	<p>Составлять самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на</p>

			упражнений.	физических способностей	развитие соответствующих физических способностей.
	Кроссовая подготовка	54			
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		<p>5 класс <i>Длительный бег</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на 1200 м</p> <p>7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростных способностей.</p>
	Баскетбол	81			
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности</p>	<p>Оперировать знаниями по Судейству баскетбола и называть имена выдающихся отечественных баскетболистов. Оперировать терминологией баскетбола, характеризовать технику и тактику выполнения</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

				соответствующих игровых двигательных действий.	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		<p>5-6 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности.</p>
	Освоение ловли и передач мяча		<p>5-6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности.</p>
	Освоение техники ведения мяча		<p>5-6 класс Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила</p>

			<p>ведущей рукой.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>техники безопасности.</p>
	Овладение техникой бросков		<p>5-6 класс</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60м.</p> <p>7 класс</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80м.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности.</p>
	Освоение индивидуальной техники защиты		<p>5-6 класс</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс</p> <p>Перехват мяча.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>.</p>

				совместного освоения техники игровых приемов и действий Соблюдать правила безопасности	
Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей		5-6 класс Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.		Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности
Освоение тактики игры		5-6 класс Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)		Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Соблюдать правила безопасности	Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		5-6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 3:3. 7 класс		Выполнять правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство

			Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений		игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
	ВОЛЕЙБОЛ	54			
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Оперировать знаниями по истории волейбола и называть имена выдающихся отечественных волейболистов. Оперировать терминологией волейбола, характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		5-7 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий Соблюдать правила безопасности	Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.

	<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>		<p>5-7 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>
	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, способностей к согласованию движений и ритму)</p>		<p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др., метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>
	<p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>		<p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки 6-7 классы То же через сетку.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>

				<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	
	Освоение техники прямого нападающего удара		<p>5-7 классы</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности.</p>
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		<p>5 -7 класс</p> <p>Комбинации из освоенных элементов : прием, передача, удар.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила техники безопасности</p>
	Освоение тактики игры		<p>5 класс</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).</p> <p>6-7 классы</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>соблюдая правила</p>

			Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	техники безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			5 класс Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. 6-7 класс Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Выполнять правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха
Раздел 3. Развитие двигательных способностей (в процессе уроков)					
Способы двигательной (физкультурной) деятельности			<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей : гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость <i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренного сустава. <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы. Выполнять разученные комплексы упражнений для развития быстроты Выполнять разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполнять разученные комплексы упражнений для развития ловкости	Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Оценивать свою силу по приведенным показателям. Оценивать свою быстроту по приведенным показателям Оценивать свою выносливость по приведенным показателям.

		<p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей).</p> <p>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p> <p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>		Оценивать свою ловкость по приведенным показателям.
	Организация и проведение пеших туристических походов	История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движений по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах	<p>Раскрывать историю формирования туризма.</p> <p>Объяснять важность бережного отношения к природе.</p> <p>Оказывать первую помощь при травмах.</p>	Формировать на практике туристические навыки в пешем походе

8-9 классы

№	Название раздела	Кол-во часов	Тематическое планирование	Планируемые результаты	
				научится	получит возможность
Раздел 1. Что вам надо знать					
1.	Физическое развитие человека		<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p>8–9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь показателями физического развития <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p>8–9 классы Опорно - двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекции телосложения. <i>Значение нервной системы в</i></p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки.</p> <p>Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями.</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической развитием при осуществлении физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности. во время этих занятий.</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.</p>

			<p><i>управлении движениями и регуляции систем организма</i></p> <p>8–9 классы Значение нервной системы и управления движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p>8–9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участия в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	Осмысленно относится к изучаемым двигательным действиям.	
2.	Самонаблюдение и самоконтроль		<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p>8–9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике</p>	. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Регулярно вести дневник самоконтроля. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.

			самоконтроля.		
3.	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)</p>		<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>8–9 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p>	<p>Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>	<p>Обосновывать уровень освоенности новых двигательных действий и руководствоваться правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
4	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>		<p>8-9 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма ,правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и</p>	<p>Продолжать усваивать основные гигиенические правила. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур.</p>	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.– Характеризовать основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p>

			правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане - и гигиенические требования к банным процедурам.		
.5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах		<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Оказывать первую помощь при травмах.	Характеризовать типовые травмы и использовать простейшие приемы .
Раздел 2. Двигательные умения и навыки					
	Легкая атлетика	42			
1	Беговые упражнения		<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 8 класс Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Описывать технику выполнения беговых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила	Осваивать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

				техники безопасности	
2	Прыжковые упражнения		<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>8 класс Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>8 класс Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.</p> <p>9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений самостоятельно.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p>
3	Метание малого мяча		<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p>	<p>Описывать технику выполнения метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей</p>

			<p>9 класс Теннисного мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 боковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния (юноши 18 м, девушки – 12–14 м). Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх</p>		
4	Знания о физической культуре		<p>8-9 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности. Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>	<p>Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
4	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		<p>8-9 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на</p>	<p>Раскрывать значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем</p>	<p>Осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

			основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	организма и для развития физических способностей. Соблюдать технику безопасности.	
5	Овладение организаторскими умениями		8-9 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Гимнастика	36			
1	Краткая характеристика вида спорта Требование к технике безопасности		История гимнастики. Основная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Оперировать знаниями по истории гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов. Применять правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Различать предназначение каждого из видов гимнастики.
2	Организующие команды и приемы		<i>Освоение строевых упражнений</i> 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из два, по четыре в движении	Четко выполнять строевые приемы	Различать строевые команды.
3	Упражнения общеразвивающей направленности.		<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i>	Описывать технику ОРУ с предметами и без предметов, выполнять	Составлять комбинации из числа разученных упражнений.

			<p>8-9 классы Совершенствование двигательных способностей <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров.</p>	ОРУ	Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
4	Висы.		<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9 класс Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на</p>	<p>Описывать технику данных упражнений. Выполнять комбинации из разученных элементов</p>	<p>Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

			нижнюю жердь.		
5	Опорные прыжки		<p>Освоение опорных прыжков 8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков. Выполнять комбинации из разученных упражнений.</p>	<p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p>
6	Акробатические упражнения и комбинации		<p>Освоение акробатических упражнений 8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. .Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.</p> <p>9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	<p>Описывать технику акробатических упражнений. Выполнять комбинации из разученных элементов.</p>	<p>Составлять комбинации из числа разученных упражнений. Использовать данные упражнения для развития координационных способностей</p>

7	Знания о физической культуре		8-9 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых, координационных способностей, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, упражнения для самостоятельной тренировки.	Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдая технику безопасности. Владеть упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.
8	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		8-9 класс Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Использовать изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
9	Овладение организаторскими умениями		8-9 класс Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей	Составлять самостоятельно простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
	Кроссовая подготовка	36			
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.		Длительный бег 8 - 9 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег на 2000 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростных способностей.
	Баскетбол	54			

1	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>		<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности</p>	<p>Оперировать знаниями по истории баскетбола и называть имена выдающихся отечественных баскетболистов. Оперировать терминологией баскетбола, характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
2	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>8-9 класс Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>
3	<p>Освоение ловли и передач мяча</p>		<p>8 – 9 класс Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>

				<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	
4	Освоение техники ведения мяча		<p>8 – 9 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>
5	Овладение техникой бросков		<p>8 – 9 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>
6	Освоение индивидуальной		8 класс	Описывать и выполнять	Применять технику

	техники защиты		<p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>	<p>технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>
7	Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей		<p>8 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности</p>
8	Освоение тактики игры		<p>8-9 класс</p> <p>Дальнейшее закрепление тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.</p>	<p>Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Соблюдать правила</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>

				безопасности	
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		8 – 9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Выполнять правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха
	ВОЛЕЙБОЛ	36			
1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Оперировать знаниями по истории волейбола и называть имена выдающихся отечественных волейболистов. Оперировать терминологией волейбола, характеризовать технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		8-9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий Выявлять и устранять типичные ошибки.	Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.

				<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	
3	Освоение техники приёма и передач мяча.		<p>8 классы Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 классы Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху . стоя спиной.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>
4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и		<p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно. соблюдая правила техники безопасности.</p>

	ритму).			Соблюдать правила безопасности	
5	Освоение техники нижней прямой подачи		<p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.</p> <p>9 классы Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>
6	Освоение техники прямого нападающего удара		<p>8 классы Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p>	<p>Описывать и выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий</p> <p>Выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий</p> <p>Соблюдать правила безопасности</p>	<p>Применять технику изучаемых игровых приемов и действий самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности.</p>
7	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		<p>8 -9 класс Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники</p>

				и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	безопасности
8	Освоение тактики игры		<p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики из освоенных игровых действий.</p> <p>9 классы Совершенствование тактики из освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Применять технику освоенных игровых действий и приемов самостоятельно, соблюдая правила техники безопасности</p>
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		<p>8 класс Игра по упрощенным правилам - волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	<p>Выполнять правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры</p>	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями					
1	Утренняя гимнастика		<p>8–9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, ловкости.</p>	<p>Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.</p>

2	Выбирайте виды спорта		<p align="center">8–9 классы</p> <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов. Волейболистов, боксёров.</p>	Выполнять нормативы физической общей подготовки.	Выбрать вид спорта.
3	Тренировку начинаем с разминки		<p align="center">8–9 классы</p> <p>Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.</p>	Составлять комплекс упражнений для общей разминки	Выполнять специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой.
4	Повышайте физическую подготовленность		<p align="center">8–9 классы</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр, легкоатлетических упражнений. Упражнения на гибкость</p>	Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.	Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

**Календарно – тематическое планирование
5 класс**

№ урок а	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (12ч.)		
1.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета. Игра «Бег с флажками». Беседа «Инструктаж по ТБ».
2.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета. Беседа «Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье».
3.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег по дистанции, Встречная эстафета. Челночный бег.
4.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. Передача эстафетной палочки.
5.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет). Игра «Разведчики и часовые».
6.		Прыжки в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч».
7.		Прыжок в длину. Подбор разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Кто дальше бросит».
8.		Прыжок в длину. Приземление. Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».
9.		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги (зачет). Метание мяча в горизонтальную цель.
10.		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Подвижные игра «Салки».
11.		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки маршем». Беседа «Развитие выносливости».
12.		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (зачет). Подвижная игра «Салки маршем».
Спортивные игры (18 ч.)		
13.		Волейбол. Стойка и передвижения. Передача мяча. Беседа: «Техника безопасности на уроках».
14.		Волейбол. Стойка и передвижения. Передача мяча. Игра «Пасовка волейболистов».
15.		Волейбол. Передача мяча над собой и вперед. Игра «Летучий мяч». Беседа «Физическая культура и Олимпийское движение».
16.		Волейбол. Передача мяча над собой и вперед. Встречные эстафеты. Игра «Летучий мяч».
17.		Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Игра «Летучий мяч».
18.		Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.
19.		Волейбол. Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Беседа «Терминология спортивных игр и техника владения мячом».
20.		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, прием двумя снизу. Эстафеты.
21.		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху (зачет). Прием двумя снизу.
22.		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи

		вперед, прием двумя снизу.
23.		Волейбол. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу.
24.		Волейбол. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу. Беседа «Правила игры».
25.		Волейбол. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу (зачет). Нижняя прямая подача.
26.		Волейбол. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты.1
27.		Волейбол. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты.2
28.		Волейбол. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.1
29.		Волейбол. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. 2
30.		Волейбол. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача (зачет).
Гимнастика(18ч.)		
31		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Беседа «Техника безопасности».
32		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Игра «Светофор». Беседа «Значение гимнастических упражнений».
33		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Подтягивания. Игра «Фигуры».
34		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Подтягивания. Эстафета «Веревочка под ногами».
35		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Подтягивания. Игра «Прыжок за прыжком».
36		Строевые упражнения. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные. Подтягивания в висе (зачет).
37		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение с разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка».
38		Опорный прыжок. Строевые упражнения. Перестроение с разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Прыжки по полосам».
39		Строевые упражнения. Перестроение с разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит».
40		Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь. Игра «Прыгуны и пятнашки».
41		Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь. Игра «Удочка».
42		Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (зачет). Игра «Кто обгонит».
43		Акробатика. Кувырок вперед. Эстафеты.
44		Акробатика. Кувырок вперед. Игра «Два лагеря».
45		Акробатика. Кувырок вперед, назад. Игра «Смена капитана». Беседа «развитие координационных способностей».
46		Акробатика. Кувырок вперед, назад. Игра «Бездомный заяц».
47		Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Игра «Челнок».
48		Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках (зачет).
Кроссовая подготовка (12ч.)		
49.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 мин). Игра «Невод». Беседа «Техника безопасности».
50.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12 мин).

		Чередование бега с ходьбой. Игра «Перебежка с выручкой».
51.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Игра «Паровозики».
52.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (15 мин). Бег в гору. Игра «Бег с флажками». Беседа «Правила соревнований».
53.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (15 мин). Бег в гору. Игра «Вызов номеров».
54.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (15 мин). Бег в гору. Игра «Команда быстроногих».
55.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (17 мин). Бег в гору. Игра «Через кочки и пенечки».
56.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (17 мин). Бег в гору. Игра «Разведчики и часовые».
57.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (18 мин). Бег в гору. Игра «Разведчики и часовые».
58.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (18 мин). Игра «Захват знамени». Беседа «Физиологические основы воспитания физических качеств»
59.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (18 мин). Бег в гору. Игра «Невод».
60.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 м. (зачет).
Спортивные игры (18 ч.)		
61.		Баскетбол. Стойка и передвижения. Остановка. Ведение мяча на месте. Беседа: «Техника безопасности».
62.		Баскетбол. Стойка и передвижения. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Беседа «Терминология баскетбола».
63.		Баскетбол. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками.
64.		Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.
65.		Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.
66.		Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Беседа «Правила соревнований».
67.		Баскетбол. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
68.		Баскетбол. Ведение мяча в движении (зачет). Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.
69.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. 1
70.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. 2
71.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. 1
72.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. 2
73.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления (зачет). Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.

74.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.
75.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).
76.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок) (зачет).
77.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов.
78.		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
79.		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.1
80.		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.2
81.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места (зачет). Нападение быстрым прорывом.
82.		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.
83.		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.
84.		Баскетбол. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.1
85.		Баскетбол. Бросок двумя от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.2
86.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча (зачет). Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.
87.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча. Взаимодействие двух игроков через заслон.
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
88.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 мин). Игра «Разведчики и часовые». Беседа «Техника безопасности».
89.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12 мин). Игра «Разведчики и часовые».
90.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (13 мин). Игра «Посадка картошки».
91.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (15 мин). Игра «Посадка картошки».
92.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. (16 мин).. Подвижная игра «Салки маршем».
93.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000м. (зачет). Игра «Невод».
Легкая атлетика (9ч.)		
94.		Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения. Беседа :«Техника безопасности».
95.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением. Встречная эстафета.
96.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением по дистанции. Встречная эстафета.
97.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт, бег с ускорением по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Беседа «Влияние

		легкоатлетических упражнений на различные системы организма».
98.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег (60 м.) (зачет). Эстафеты по кругу. Передача палочки.
99.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег (30 м.) (зачет). Эстафеты по кругу.
100.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания. Метание мяча на заданное расстояние.
101.		Прыжок в высоту. Отталкивания и переход планки. Метание мяча на заданное расстояние (зачет).
102.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет).

6 класс

№ урока	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (12ч.)		
1.		Спринтерский, эстафетный бег. Беседа «Техника безопасности на уроках легкой атлетики». Высокий старт. Стартовый разгон.
2.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции
3.		Спринтерский, эстафетный бег. Финиширование.
4.		Спринтерский, эстафетный бег. Финиширование. Бег (3*50).
5.		Спринтерский, эстафетный бег 60 м. (зачет). Беседа «Правила соревнований в спринтерском беге».
6.		Спринтерский, эстафетный бег.
7.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча. Подбор разбега, отталкивание. Беседа «Правила соревнований по прыжкам в длину».
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Приземление. Метание на дальность.
9.		Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину. Метание на дальность (зачет).
10.		Прыжок в длину (зачет). способом «согнув ноги». Метание малого мяча.
11.		Бег на средние дистанции. Бег 1000м. Беседа «Правила соревнований в беге на средние дистанции».
12.		Бег на средние дистанции. Бег 1000м. (зачет).
Спортивные игры (18 ч.)		
13.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча в парах. Беседа «Техника безопасности на уроках».
14.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча через зону. Нижняя подача мяча.
15.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча в парах в одной зоне и через зону. Нижняя подача мяча.
16.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача и прием мяча в парах. Нижняя подача мяча. 1
17.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача и прием мяча в парах. Нижняя подача мяча. 2
18.		Волейбол. Передача и прием мяча в парах (зачет). Нижняя подача мяча.
19.		Волейбол. Передача и прием мяча в парах. Нижняя подача мяча (зачет).
20.		Волейбол. Передача и прием мяча в парах. Нижняя подача мяча. Нападающий удар.
21.		Волейбол.. Нижняя подача мяча. Игровые задания.
22.		Волейбол. Нижняя подача мяча. Нападающий удар. 1
23.		Волейбол. Нижняя подача мяча. Нападающий удар. 2
24.		Волейбол. Нижняя подача мяча. Нападающий удар. Позиционное нападение.
25.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.
26.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Эстафеты.
27.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения
28.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным

		правилам.
29.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (зачет). Тактика свободного нападения.
30.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам (зачет).
Гимнастика (18 ч.)		
31		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Беседа: «Техника безопасности».
32		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом.
33		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом.
34		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Беседа: «Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей».
35		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом. ОРУ с гимнастической палкой (зачет).
36		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом (зачет).
37		Строевые упражнения. Прыжок «ноги врозь». Упражнения на гимнастической скамейке.
38		Прыжок «ноги врозь» через козла. Упражнения на гимнастической скамейке.
39		Прыжок способом «ноги врозь» через козла.
40		Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла.
41		Прыжок способом «ноги врозь» через козла.
42		Прыжок «ноги врозь» (зачет). Упражнения на гимнастической скамейке.
43		Акробатика. Лазание. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.
44		Акробатика. Лазание. Два кувырка вперед слитно. «Мост». 1
45		Акробатика. Лазание. Два кувырка вперед слитно. «Мост». 2
46		Лазание. Акробатическая комбинация.
47		Лазание. Акробатическая комбинация (зачет).
48		Акробатика. Лазание по канат (зачет).
Кроссовая подготовка (12 ч.)		
49.		Бег по пересеченной местности 12 мин., преодоление препятствий. Беседа: «Техника безопасности».
50.		Бег по пересеченной местности 14 мин., преодоление препятствий.
51.		Бег по пересеченной местности 15 мин., преодоление препятствий.
52.		Бег по пересеченной местности 16 мин., преодоление препятствий. Беседа: «Развитие выносливости».
53.		Бег по пересеченной местности 17 мин., преодоление препятствий. Беседа «Понятие об объеме упражнения».
54.		Бег по пересеченной местности 17 мин., преодоление препятствий.
55.		Бег по пересеченной местности 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий.
56.		Бег по пересеченной местности 18 мин., преодоление препятствий. ОФП (зачет).
57.		Бег по пересеченной местности 18 мин., преодоление препятствий. Беседа «Развитие выносливости».
58.		Бег по пересеченной местности 18 мин., преодоление препятствий.
59.		Бег по пересеченной местности 19 мин., преодоление препятствий. Беседа «Правила соревнований».
60.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 м. (зачет).
Спортивные игры (27 ч.)		

61.		Баскетбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Беседа: «Техника безопасности».
62.		Баскетбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Остановка. Беседа: «Правила баскетбола».
63.		Баскетбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Остановка.
64.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
65.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
66.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой. Ведение и бросок мяча в движении (зачет).
67.		Баскетбол. Передача мяча от плеча в движении.
68.		Баскетбол. Передача мяча от плеча в движении. Беседа: «Терминология б/б».
69.		Баскетбол. Передача мяча от груди с пассивным сопротивлением. 1
70.		Баскетбол. Передача мяча от груди с пассивным сопротивлением. 2
71.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 1
72.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 2
73.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Беседа «Физические качества».
74.		Баскетбол. Передачи мяча от головы в парах.
75.		Баскетбол. Передачи мяча от головы в парах. Бросок мяча одной рукой.
76.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, остановки, броска.
77.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение. 1
78.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение. 2
79.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение. 3
80.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение. Беседа: «Правила баскетбола».
81.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. 1
82.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. 2
83.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. 1
84.		Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. 2
85.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места (зачет). Нападение быстрым прорывом.
86.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом. 1
87.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом. 2
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
88.		Бег по пересеченной местности 15 мин., преодоление препятствий. Беседа: «Техника безопасности».
89.		Бег по пересеченной местности 16 мин., преодоление препятствий.
90.		Бег по пересеченной местности 16 мин., преодоление препятствий. Беседа: Терминология кроссового бега.
91.		Бег по пересеченной местности 17 мин., преодоление препятствий.
92.		Бег по пересеченной местности 18 мин., преодоление препятствий.
93.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 м. (зачет).
Легкая атлетика (9ч.)		
94.		Спринтерский, эстафетный бег. Беседа «Техника безопасности». Высокий

		старт. Бег по дистанции.
95.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции.
96.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег (зачет).
97.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Беседа «Правила соревнований».
98.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет). Эстафеты.
99.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание на дальность. Беседа: «Правила соревнований».
100.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание на дальность.
101.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет). Метание на дальность.
102.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание на дальность (зачет).

7 класс

№ урок а	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (12ч.)		
1.		Спринтерский, эстафетный бег. Беседа «Техника безопасности на уроках». Высокий старт. Стартовый разгон.
2.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции. Челночный бег. Беседа «Правила соревнований».
3.		Спринтерский, эстафетный бег. Линейная эстафета. Челночный бег (зачет).
4.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции. Линейная эстафета. Финиширование.
5.		Спринтерский, эстафетный бег. Финиширование. Эстафеты. Беседа: "Правила развития физических качеств".
6.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет).
7.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Беседа «Правила соревнований по прыжкам в длину».
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.
9.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность (зачет).
10.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» (зачет).
11.		Бег на средние дистанции 1500м. Беседа «Правила соревнований в беге на средние дистанции».
12.		Бег на средние дистанции 1500м. (зачет).
Спортивные игры (18 ч.)		
13.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Беседа «Техника безопасности».
14.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. 1
15.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. 2
16.		Волейбол. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. 1
17.		Волейбол. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. 2
18.		Волейбол. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. 3
19.		Волейбол. Передача мяча в парах через сетку (зачет).
20.		Волейбол. Передача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча.
21.		Волейбол. Прием мяча снизу после подачи (зачет).
22.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. 1
23.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. 2
24.		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. 3
25.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча (зачет).
26.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар.

27.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.1
28.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.2
29.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.3
30.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам (зачет).
Гимнастика (18 ч.)		
31		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.). Беседа: «Техника безопасности».
32		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.).
33		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.) (зачет).
34		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.
35		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (зачет).
36		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе (зачет).
37		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), способом «ноги врозь»(д.).1
38		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), способом «ноги врозь»(д.).2
39		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), способом «ноги врозь»(д.) Беседа: «Значение гимнастических упражнений для развития гибкости».
40		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) (зачет), способом «ноги врозь»(д.). ОРУ с обручем.
41		Опорный прыжок. ОРУ с обручем (зачет). Эстафеты.
42		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), способом «ноги врозь»(д.) (зачет).
43		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат, «мост» (д.). Лазание по канату.1
44		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат, «мост» (д.). Лазание по канату. 2
45		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат, «мост» (д.). Лазание по канату.3
46		Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) (зачет). Кувырок назад в полушпагат, «мост» (д.).
47		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат, «мост» (д.) (зачет). Лазание по канату.
48		Акробатика. Лазание по канату (зачет).
Кроссовая подготовка (12 ч.)		
49.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа: «Техника безопасности».
50.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. 1
51.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. 2
52.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа: «Развитие выносливости».

53.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Понятие об объеме упражнения».
54.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. 1
55.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. 2
56.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОФП (зачет).
57.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Развитие выносливости».
58.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
59.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Правила соревнований».
60.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег2000 м. (зачет).
Спортивные игры (27 ч.)		
61.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Беседа: «Техника безопасности».
62.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Беседа: «Правила баскетбола».
63.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте.
64.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча в движении.
65.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение и бросок мяча в движении.
66.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении (зачет).
67.		Баскетбол. Передача мяча с отскоком на месте. Позиционное нападение. Беседа: «Правила баскетбола».
68.		Баскетбол. Передача мяча с отскоком на месте. Позиционное нападение.
69.		Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении (зачет). Быстрый прорыв (2*1).
70.		Баскетбол. Быстрый прорыв (2*1). Беседа: «Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления».
71.		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок мяча.
72.		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Беседа «Физические качества».
73.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой.
74.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы (зачет).
75.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой. Беседа: «Правила баскетбола».
76.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.1
77.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.2
78.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места (зачет).

79.		Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.
80.		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.1
81.		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.2
82.		Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой.
83.		Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания(3*1,3*2).1
84.		Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания(3*1,3*2).2
85.		Баскетбол. Штрафной бросок (зачет). Игровые задания.
86.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом(2*1,3*1).1
87.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом(2*1,3*1).2
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
88.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.
89.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП (зачет).
90.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа «Понятие о ритме упражнения».
91.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
92.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
93.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 2000 м. (зачет).
Легкая атлетика (9 ч.)		
94.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Беседа «Техника безопасности».
95.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег.
96.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег (зачет).
97.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Финиширование. Беседа «Правила соревнований».
98.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет). Эстафеты.
99.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность. Беседа: «Правила соревнований».
100.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность.
101.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет). Метание мяча на дальность.
102.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность (зачет).

8 класс

№ урок а	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (12ч.)		
1.		Спринтерский, эстафетный бег. Беседа «Техника безопасности на уроках». Низкий старт. Стартовый разгон.
2.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции. Низкий старт. Беседа «Правила использования легкоатлетических упражнений».
3.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт (зачет). Бег по дистанции.
4.		Спринтерский, эстафетный бег. Эстафетный бег. Финиширование.
5.		Спринтерский, эстафетный бег. Финиширование. Эстафеты. Беседа: "Правила развития физических качеств".
6.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет).
7.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Метание мяча на дальность. Беседа «Правила соревнований по прыжкам в длину».
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.
9.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность (зачет).
10.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» (зачет).
11.		Бег на средние дистанции 1500м. (д.), 2000 (м.) Беседа «Правила соревнований в беге на средние дистанции».
12.		Бег на средние дистанции 1500м. (д.), 2000 (м.) (зачет).
Спортивные игры (18 ч.)		
13.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Беседа «Техника безопасности».
14.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. 1
15.		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. 2
16.		Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. 1
17.		Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. 2
18.		Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. 1
19.		Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. 2
20.		Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. 3
21.		Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком.
22.		Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку (зачет). Отбивание мяча кулаком.
23.		Волейбол. Отбивание мяча кулаком. Нападающий удар.
24.		Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя подача (зачет)

25.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча в тройках после перемещения.
26.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Передача мяча в тройках после перемещения.
27.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.1
28.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.2
29.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.3
30.		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам (зачет).
Гимнастика (18 ч.)		
31		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.). Беседа: «Техника безопасности».
32		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.).
33		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор (м.). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (д.) (зачет).
34		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.
35		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (зачет).
36		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе (зачет).
37		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 1
38		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом 2
39		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом Беседа: «Значение гимнастических упражнений для развития гибкости».
40		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (зачет). ОРУ с мячами.
41		Опорный прыжок. ОРУ с мячами (зачет). Эстафеты.
42		Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом (зачет).
43		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.), «мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату.1
44		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.), «мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату.2
45		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.), «мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату.3
46		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.) (зачет), «мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Лазание по канату.
47		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «мост» (д.) (зачет). Лазание по канату.
48		Акробатика. Лазание по канату (зачет).
Кроссовая подготовка (12 ч.)		
49.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа: «Техника безопасности».
50.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.
51.		Бег по пересеченной местности (16мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.

52.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа: «Развитие выносливости». 1
53.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Понятие об объеме упражнения». 2
54.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. 1
55.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. 2
56.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОФП (зачет).
57.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Развитие выносливости».
58.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
59.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Правила соревнований».
60.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 3000 м. (зачет).
Спортивные игры (27 ч.)		
61.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Беседа: «Техника безопасности».
62.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча на месте. Беседа: «Правила баскетбола».
63.		Баскетбол. Передвижения. Передача мяча. Ведение мяча с сопротивлением.
64.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. 1
65.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. 2
66.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.
67.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением Беседа: «Правила баскетбола».
68.		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением (зачет).
69.		Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. Личная защита.
70.		Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении (зачет). Личная защита.
71.		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Бросок мяча.
72.		Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Беседа «Физические качества».
73.		Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой.
74.		Баскетбол. Ведение с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой (зачет).
75.		Баскетбол. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой. Беседа: «Правила баскетбола».
76.		Баскетбол. Позиционное нападение. Штрафной бросок. 1
77.		Баскетбол. Позиционное нападение. Штрафной бросок. 2
78.		Баскетбол. Позиционное нападение (зачет).
79.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.

80.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв.
81.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв.
82.		Баскетбол. Взаимодействие двух игроков через заслон.
83.		Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания(3*1,3*2).1
84.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Штрафной бросок.
85.		Баскетбол. Штрафной бросок (зачет). Игровые задания.
86.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). 1
87.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). 2
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
88.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.
89.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП (зачет).
90.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа «Понятие о ритме упражнения».
91.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
92.		Бег по пересеченной местности (20мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
93.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 3000 м. (зачет).
Легкая атлетика (9 ч.)		
94.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Беседа «Техника безопасности».
95.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции.
96.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт (зачет). Бег по дистанции. Финиширование.
97.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Беседа «Правила соревнований».
98.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет). Эстафеты.
99.		Прыжок в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Беседа: «Правила соревнований».
100.		Прыжок в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность.
101.		Прыжок в высоту (зачет). Метание мяча на дальность.
102.		Прыжок в высоту . Метание мяча на дальность (зачет).

9 класс

№ урок а	Дата	Тема урока
Легкая атлетика (12ч.)		
1.		Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Беседа: «Техника безопасности».
2		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции. Челночный бег. Беседа: «Правила соревнований».
3		Спринтерский, эстафетный бег. Линейная эстафета. Челночный бег.
4		Спринтерский, эстафетный бег. Бег по дистанции. Линейная эстафета. Финиширование.
5		Спринтерский, эстафетный бег. Финиширование. Эстафеты. Беседа: "Олимпийские игры - история возникновения".
6		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет).
7		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Беседа: «Правила соревнований по прыжкам в длину».
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.
9		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание мяча на дальность (зачет).
10		Прыжок в длину способом «согнув ноги» (зачет).
11		Бег на средние дистанции 1500м. Беседа «Правила соревнований в беге на средние дистанции».
12		Бег на средние дистанции 1500м. (зачет).
Спортивные игры (18 ч.)		
13		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Беседа «Техника безопасности».
14		Волейбол. Стойки и передвижения. Передача мяча. Нижняя подача.
15.		Волейбол. Передача мяча в парах (зачет). Нападающий удар. Нижняя подача.
16.		Волейбол. Нападающий удар. Нижняя подача мяча.
17.		Волейбол. Нападающий удар. Нижняя подача мяча.1
18.		Волейбол. Нападающий удар. Нижняя подача мяча. 2
19.		Волейбол. Передача мяча в тройках. Нижняя подача.
20.		Волейбол. Передача мяча в тройках. Нижняя подача. Нападающий удар (зачет).
21.		Волейбол. Передача мяча в тройках через сетку. Игра в нападении.1
22.		Волейбол. Передача мяча в тройках через сетку. Игра в нападении.2
23.		Волейбол. Нижняя подача. Игра в нападении.
24.		Волейбол. Передача мяча сверху, прием снизу. Нижняя подача (зачет).
25.		Волейбол. Передача мяча сверху, прием снизу. Нападающий удар.1
26.		Волейбол. Передача мяча сверху, прием снизу. Нападающий удар.2
27.		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении.1
28.		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении.2
29.		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Игра в нападении.3

30.		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Игра по упрощенным правилам (зачет).
Гимнастика (18 ч.)		
31		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Беседа: «Техника безопасности».
32		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м.), махом(д.) Беседа: «Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям».
33		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м.), махом(д.) Упражнения на гимнастической скамейке.1
34		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м.), махом(д.) Упражнения на гимнастической скамейке.2
35		Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом силой (м.), подъем переворотом махом (д.) (зачет).
36		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в виси (зачет).
37		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату.1
38		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату.2
39		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату.3
40		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату. Беседа «Развитие скоростно-силовых способностей»
41		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.) (зачет). Лазание по канату.
42		Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату (зачет).
43		Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).1
44		Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).2
45		Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).3
46		Акробатика. Длинный кувырок (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Беседа «Развитие координационных способностей»
47		Акробатика. Длинный кувырок (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.) (зачет).
48		Акробатика. Техника выполнения акробатических элементов (м.) (зачет).
Кроссовая подготовка (12 ч.)		
49.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа: «Техника безопасности».
50.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.1
51.		Бег по пересеченной местности (12мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору.2
52.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.
53.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа «Развитие выносливости».

54.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.1
55.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.2
56.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОФП (зачет).
57.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Развитие выносливости».
58.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
59.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Беседа «Правила соревнований».
60.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 3000 м. (м.) 2000 м. (д.) (зачет).
Спортивные игры (27 ч.)		
61.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков. Беседа: «Техника безопасности».
62.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками.1
63.		Баскетбол. Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками.2
64.		Баскетбол. Бросок одной рукой. Штрафной бросок.1
65.		Баскетбол. Бросок одной рукой. Штрафной бросок.2
66.		Баскетбол. Бросок одной рукой. Штрафной бросок.3
67.		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок.
68.		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок (зачет).
69.		Баскетбол. Позиционное нападения (2*2).1
70.		Баскетбол. Позиционное нападения (2*2).2
71.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке (зачет). Позиционное нападения (3*3).
72.		Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападения (4*4).1
73.		Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападения (4*4).2
74.		Баскетбол. Штрафной бросок. Позиционное нападения (4*4).3
75.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападения и личная защита (3*2, 4*3).1
76.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападения и личная защита (3*2, 4*3).2
77.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Беседа «Правила баскетбола». 1
78.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Беседа «Правила баскетбола».2
79.		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Технические приемы.
80.		Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков (зачет) Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Беседа «Правила баскетбола».
81.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.
82.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Беседа «Правила баскетбола».
83.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после

		остановки.1
84.		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.2
85.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Технические приемы (зачет).
86.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом.1
87.		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом.2
Кроссовая подготовка (6 ч.)		
88.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа «Техника безопасности».
89.		Бег по пересеченной местности (15мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОФП (зачет).
90.		Бег по пересеченной местности (17мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Беседа «Понятие о ритме упражнения»
91.		Бег по пересеченной местности (18мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
92.		Бег по пересеченной местности (19мин.). Преодоление вертикальных препятствий.
93.		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 2000 м., 3000м. (зачет).
Легкая атлетика (9ч.)		
94.		Спринтерский, эстафетный бег. Беседа «Техника безопасности». Низкий старт. Бег по дистанции.
95.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Передача палочки.
96.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.
97.		Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Беседа «Основы обучения двигательным действиям».
98.		Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60 м. (зачет). Эстафеты.
99.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность. Беседа «Правила соревнований».
100.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Переход планки. Метание мяча на дальность.
101.		Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча на дальность (зачет).
102.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» (зачет). Метание на дальность.