Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маслянинская средняя общеобразовательная школа №3
Маслянинского района Новосибирской области

| Принято | Согласовано |
| --- | --- |
| Протокол заседания методического объединения учителей математики, физики и информатики<br>от « 29 »августа 2019года № 1 | Зам.директора по УВР<br>Заборина С.А<br>от «30» августа2019 года |

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
уровень основного общего образования 5-9 класс
срок освоения программы 5 лет

Составители: Гусельникова О.Ю
Дятлова О.
Шевченко А.
учителя физической культур

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре разработана на основе ФГОС ООО, требований к результатам освоения основной образовательной программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 Маслянинского района Новосибирской области с учётом Примерной программы основного общего образования по Физической культуре и Комплексной программы по физической культуре 1-11 классов. М.: Просвещение, 2015. Авторы-составители: Лях В.И., Зданевич А.А.

Рабочая программа ориентирована на учебники: В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-9 класс, М.: Просвещение, 2016.

Срок реализации рабочей программы 5 лет.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и

способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического

характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с

художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно- эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### 1.2.4. Метапредметные результаты освоения ООП

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 усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят 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 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.

**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, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- 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 и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– 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), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации,

обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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 речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной 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 «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

**Планируемые результаты освоения курса**
**5 класс**

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации 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;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;*
- *характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в*

*показателях здоровья;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).*

**6 класс**

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий*

*физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*

- *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;*
- *проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;*
- *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*

- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.*

**7 класс**

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений,

физических способностей, состояния здоровья;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*
- *организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*
- *организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;*
- *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- *метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10— 12 м;*
- *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,*

*включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);*

- *в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);*
- *помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.*

**8 класс**

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест

занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*
- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения*

**9 класс**

Предметные результаты

**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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## Тематическое планирование 5 класс

| № п.п. | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |
| 1. | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. | 1 |
| 2. | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт | 1 |
| 3. | Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены | 1 |
| 4. | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность | 1 |
| 5. | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию | 1 |
| 6. | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | 1 |
| 7. | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения | 1 |
| 8. | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения . | 1 |
| 9. | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения | 1 |
| 10. | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 11. | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |
| 12. | Тестирование уровня физической подготовленности. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| | **ФУТБОЛ** | |
| 13. | Инструктаж по технике безопасности, передвижение игроков, ускорения | 1 |
| 14. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 15. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 16. | Ведение мяча. Передвижение вратаря. | 1 |
| 17. | Учебная игра- футбол. | 1 |
| | **ГИМНАСТИКА** | |
| 18. | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. | 1 |
| 19. | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | 1 |
| 20. | Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | 1 |
| 21. | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности<br>Развитие гибкости. | 1 |
| 22. | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 23. | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | 1 |
| 24. | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей | 1 |
| 25. | Урок-соревнование | 1 |
| 26. | Организаторские умения. | 1 |
| 27. | Прикладно-ориентированнная подготовка.<br>**Олимпийский урок** | 1 |
| | **ВОЛЕЙБОЛ** | 1 |
| 28. | Техника безопасности. История волейбола.<br>Стойки игрока. Техника передвижения. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 29. | Стойки игрока.<br>Основные способы передвижения.<br>Основные двигательные способности | 1 |
| 30. | Стойки игрока.<br>Основные способы передвижения.<br>Основные двигательные способности | 1 |
| 31. | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками .<br>Развитие двигательной ловкости | 1 |
| 32. | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками .<br>Развитие двигательной ловкости | 1 |
| 33. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.<br>Развитие силы рук | 1 |
| 34. | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.<br>Развитие силы рук | 1 |
| 35. | Передвижение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Развитие силы ног | 1 |
| 36. | Передвижение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками.<br>Развитие силы ног | 1 |
| 37. | Передвижение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | 1 |
| 38. | Передвижение игрока.<br>Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | 1 |
| 39. | Подача мяча.<br>Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 40. | Подача мяча.<br>Передача мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 41. | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 42. | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 43. | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. | 1 |
| 44. | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. | 1 |
| 45. | Игра по упрощенным правилам Организаторские умения. | 1 |
| 46. | Игра по упрощенным правилам Организаторские умения. | 1 |
| 47. | **Олимпийский урок** Игра по упрощенным правилам | 1 |
| | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 |
| 48. | Техника безопасности. Характеристика вида спорта | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 49. | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов | 1 |
| 50. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 51. | Знания. Техника лыжных ходов | 1 |
| 52. | Техника лыжных ходов | |
| 53. | Техника лыжных ходов.Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 54. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 55. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 56. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 57. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 58. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 59. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 60. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 61. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 62. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 63. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 64. | Техника лыжных ходов | 1 |
| 65. | Техника лыжных ходов | 1 |
| | **БАСКЕТБОЛ** | 1 |
| 66. | Характеристика вида спорта. Техника передвижения | 1 |
| 67. | Характеристика вида спорта. Техника передвижения | 1 |
| 68. | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 69. | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 70. | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 71. | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | 1 |
| 72. | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | 1 |
| 73. | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | 1 |
| 74. | Ведение мяча. Броски. | 1 |
| 75. | Ведение мяча. Броски. | 1 |
| 76. | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 77. | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты | 1 |
| 78. | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | 1 |
| 79. | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | 1 |
| 80. | Учебная игра. Тактика игры | 1 |
| 81. | Учебная игра. Тактика игры | 1 |
| 82. | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | 1 |
| 83. | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | 1 |
| 84. | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | 1 |
| 85. | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | **ФУТБОЛ** | 1 |
| 86. | Инструктаж по технике безопасности, передвижение игроков, ускорения | 1 |
| 87. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 88. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 89. | Ведение мяча. Передвижение вратаря. | 1 |
| 90. | Учебная игра- футбол. | 1 |
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | 1 |
| 91. | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | 1 |
| 92. | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | |
| 93. | Годовая контрольная работа. | 1 |
| 94. | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 95. | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | 1 |
| 96. | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения | 1 |
| 97. | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения | 1 |
| 98. | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения | 1 |
| 99. | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения | 1 |
| 100. | Организаторские умения Тестирование | 1 |
| 101. | Организаторские умения Тестирование | 1 |
| 102. | Организаторские умения. Тестирование. | 1 |
| 103. | Организаторские умения. Тестирование.Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 104. | Прикладные виды упражнений легкой атлетики | 1 |
| 105. | Физическая нагрузка. **Олимпийский урок** | 1 |

## Тематическое планирование 6 класс

| № п.п. | Тема | Количество часов |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |
| 1. | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. | 1 |
| 2. | Высокий старт, с опорой на руку низкий старт. | 1 |
| 3. | Бег в равномерном темпе. Низкий старт с опорой на одну руку, высокий старт. Учёт бег 30метров. | 1 |
| 4. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 5. | Обучить прыжкам в длину с разбега. Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 15-30 метров. | 1 |
| 6. | Бег в равномерном темпе. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Учет бег 60 метров. | 1 |
| 7. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |
| 8. | Бег в равномерном темпе до 10 минут. Метание мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 9. | Обучить технике метания мяча с разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 |
| 10. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |
| 11. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Учёт метание мяча в цель. | 1 |
| 12. | Учёт прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 |
| | **БАСКЕТБОЛ** | |
| 13. | Техника безопасности на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола. | 1 |
| 14. | Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. | 1 |
| 15. | Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами ведения и передач. | 1 |
| 16. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 17. | Ведения мяча правой и левой рукой. Учет прыжок в длину с места. | 1 |
| 18. | Бросок в кольцо с места. Передачи мяча в парах. | 1 |
| 19. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 20. | Ведения мяча с изменением направления. Учет стойки, перемещения, остановки. | 1 |
| 21. | Бросок в кольцо с места и после ведения. Учет челночный бег 3х10метров. Учебная игра баскетбола. | 1 |
| 22. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 23. | Эстафеты с элементами ведения и передач, бросков. | 1 |
| 24. | Учёт передачи. Игра школьный баскетбол. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 25. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 26. | Баскетбольный муравейник. | 1 |
| | **ГИМНАСТИКА** | |
| 27. | Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении упражнений. История гимнастики. | 1 |
| 28. | Кувырок вперед и назад слитно, лазание по канату. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 29. | Перестроение в шеренге и в колону по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 30. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 31. | Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Учет кувырок вперед . | 1 |
| 32. | Лазание по канату и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение. | 1 |
| 33. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 34. | Лазание по канату и совершенствование акробатического соединения. Учет стойка на лопатках. | 1 |
| 35. | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату. | 1 |
| 36. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 37. | Элементы на бревне. Учет лазанье по канату. | 1 |
| 38. | Учёт акробатическое соединение из 3-4 элементов. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 39. | Висы упоры на перекладине мальчики, элементы на бревне девочки. | 1 |
| 40. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 41. | Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. | 1 |
| 42. | Опорный прыжок, Учет висы и упоры мальчики на перекладине, элементы на бревне девочки. | 1 |
| 43. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 44. | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 45. | Упражнения на гимнастической лестнице. Учёт опорный прыжок. | 1 |
| 46. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |
| 47. | Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 |
| | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | |

| | | |
|---|---|---|
| 48. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём. | 1 |
| 49. | Обучить попеременному двухшажному ходу. | 1 |
| 50. | Прохождение дистанции 2 километра. Закрепить технику попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 52. | Подъем елочкой, спуски. Прохождение дистанции 2 километра. | 1 |
| 53. | Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке. | 1 |
| 54. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 55. | Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 километра. Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 56. | Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. | 1 |
| 57. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 58. | Равномерное скольжение, торможение плугом. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 59. | Прохождение дистанции 2 километра. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке. Учёт подъём ёлочкой. | 1 |
| 60. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 61. | Дистанция 2километра с применением лыжных ходов. Учет торможение плугом. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты переступанием. | 1 |
| 63. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 64. | Равномерное прохождение дистанции до 3 километров. | 1 |
| 65. | Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке. | 1 |
| 66. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 67. | Лыжные хода, прохождение спусков и подъемов. | 1 |
| 68. | Круговая эстафета. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 69. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 70. | Ускорения на отрезке 100 метров с использованием одновременных ходов. | 1 |
| 71. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 72. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 73. | Равномерное разминочное скольжение 1километр. | 1 |
| 74. | Учет прохождение дистанции 1 километр на время. | 1 |
| 75. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 76. | Равномерное прохождение дистанции. | 1 |
| 77. | Весёлые гонки на лыжах «Сгорки на горку». | 1 |
| | **ВОЛЕЙБОЛ** | |
| 78. | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | 1 |
| 79. | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 80. | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 81. | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 82. | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 83. | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 1 |
| 84. | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| 85. | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 86. | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 87. | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | 1 |
| 88. | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. | 1 |
| 89. | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 |
| 90. | Подвижные игры с элементами волейбола. | |
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |
| 91. | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация. | 1 |
| 92. | Обучить технике прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Игра перестрелка. | 1 |
| 93. | Закрепить технику прыжка высоту. Эстафеты с прыжковыми заданиями. | 1 |
| 94. | Годовая контролная работа.Подвижные игры с элементами | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | лёгкой атлетики. | |
| 95. | Совершенствовать технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт. | 1 |
| 96. | Старты из различных исходных положений .Учёт бег 30метров. | 1 |
| 97. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | |
| 98. | Метание мяча с разбега. Учет бег 60 метров. | 1 |
| 99. | Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | |
| 100. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |
| 101. | Учет метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 102. | Равномерный бег 10-12 минут. Учет прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 103. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |
| 104. | Контрольный урок бег 1000 метров. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 105. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. | 1 |

**Тематическое планирование 7 класс**

| № п.п. | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |
| 1. | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История лёгкой атлетики. | 1 |
| 2. | Высокий старт, низкий старт. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 3. | Бег в равномерном темпе. Низкий старт, высокий старт. Тестирование бег 30метров. | 1 |
| 4. | Подготовка сдачи норм ГТО. *Подвижные игры* | 1 |
| 5. | Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров.<br>Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 6. | Бег в равномерном темпе до 10минут. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Тестирование бег 60 метров. | 1 |
| 7. | *Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.* | 1 |
| 8. | Бег в равномерном темпе до 10 мин.<br>Учёт прыжок в длину с разбега. Закрепить метания мяча с разбега с 4-5шагов. | 1 |
| 9. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Совершенствовать метания мяча с разбега с 4-5шагов. | 1 |
| 10. | *Подвижные игры* | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 11. | Учёт метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до10-15 мин. | 1 |
| 12. | Бег в равномерном темпе до10-15 мин. Эстафетный бег. | 1 |
| 13. | Учёт бег 1500метров. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | |
| 14. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Презентация по правилам баскетбола. | 1 |
| 15. | Стойки игрока перемещение в стойках. Передача мяча в парах, в тройках. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. | 1 |
| 16. | Стойки игрока перемещение в стойках. Остановка прыжком. Повороты на месте.<br>Передачи в движении в парах. | 1 |
| 17. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 18. | Ведение мяча правой и левой рукой два шага бросок. Тестирование баскетбольные передачи за 30секунд. | 1 |
| 19. | Бросок в кольцо с места и после ведения. Передачи мяча в парах в тройках в движении. Тестирование прыжок в длину с места. | 1 |
| 20. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 21. | Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. Тестирование челночный бег 3х10метров. | 1 |
| 22. | Бросок в кольцо с места и после ведения.Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. | 1 |
| 23. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 24. | Учет броски в кольцо после ведения. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 25. | Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. Учёт прыжок со скакалкой за 1 минуту. | 1 |
| 26. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 27. | Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении. | 1 |
| | **ГИМНАСТИКА** | |
| 28. | Техника безопасности на уроках по гимнастике страховка и само-страховка при выполнении упражнений. История гимнастики. | 1 |
| 29. | Строевой шаг смыкание размыкание на месте выполнение команд «Пол оборота на право», «Пол оборота на лево». Кувырок вперед и назад слитно, лазанье по канату. | 1 |
| 30. | Перестроение в шеренге и в колону по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 31. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 32. | Обучить акробатическому соединению из 3-4 элементов. Учёт кувырок вперед. | 1 |
| 33. | Лазанье по канату и упражнения с гимнастическими скакалками. Закрепить акробатическое соединение. | 1 |
| 34. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 35. | Лазанье по канату и сов акробатическое соединение. Учёт кувырок назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 36. | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и бревне, лазанье по канату. Совершенствование акробатическое соединение. | 1 |
| 37. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 38. | Элементы на бревне. Учёт лазанье по канату. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 39. | Учёт акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 40. | Висы упоры на перекладине мальчики, подъём переворот, элементы на бревне девочки. | 1 |
| 41. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 42. | Опорный прыжок ноги врозь. Учёт подтягивание на высокой перекладине мальчики, отжимание девочки. | 1 |
| 43. | Опорный прыжок согнув ноги. Учёт упражнение на перекладине, элементы на бревне девочки. | 1 |
| 44. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 45. | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| 46. | Упражнения на гимнастической лестнице. Учёт опорный прыжок. | 1 |
| 47. | *Подвижные игры с элементами баскетбола.* | 1 |
| 48. | Гимнастические эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | 1 |
| | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | |
| 49. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Одежда и обувь правила пользования лыжным инвентарём. | 1 |
| 50. | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 51. | Прохождение дистанции 3км. Закрепить технику одновременных ходов. | 1 |
| 52. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 53. | Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 54. | Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 55. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 56. | Совершенствование одновременных ходов, прохождение дистанции 3 км. Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 57. | Торможение плугом, скольжение на пологом спуске без палок. Техника прохождения спуска. | 1 |
| 58. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 59. | Равномерное скольжение, торможение плугом. Учёт подъём ёлочкой. | 1 |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км. Техника прохождения спуска в средней и низкой стойке. | 1 |
| 61. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 62. | Прохождение дистанция 3км. с применением лыжных ходов переход хода с одного на драгой. Учет торможение плугом. | 1 |
| 63. | Совершенствование техники прохождения спуска. Повороты переступанием. | 1 |
| 64. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 65. | Равномерное прохождение дистанции до 3 км. Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 66. | Учет техники прохождения спуска в средней и низкой стойке. | 1 |
| 67. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 68. | Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов. | 1 |
| 69. | Круговая эстафета. | 1 |
| 70. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 71. | Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техника одновременных ходов. | 1 |
| 72. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 73. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 74. | Равномерное разминочное скольжение 1км. | 1 |
| 75. | Учёт прохождение дистанции 1 км на время. | 1 |
| 76. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 77. | Соревнования по лыжным гонкам прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 78. | Соревнования гонки на лыжах «Сгорки на горку». | 1 |
| | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | |
| 79. | Техника безопасности на уроках по волейболу. Презентация правила игры в волейбол. | 1 |
| 80. | Стойки, перемещения. Обучить передачи мяча сверху над собой и в паре. | 1 |
| 81. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 82. | Прием мяча снизу. Закрепить передачи мяча сверху. Учебная | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | игра по упрощённым правилам. | |
| 83. | Совершенствование приёма мяча снизу в сочетании с верхней передачей. Учет прыжки со скакалкой за 1мин. | 1 |
| 84. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 85. | Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тестирование челночный бег 3х10м. | 1 |
| 86. | Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование прыжок в длину с места. | 1 |
| 87. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| 88. | Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 89. | Учет нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 |
| 90. | *Подвижные игры с элементами волейбола.* | 1 |
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |
| 91. | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. История Олимпийских игр презентация. | 1 |
| 92. | Закрепить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 93. | Эстафеты с прыжковыми заданиями.<br>Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 94. | Годовая контрольная работа. *Подвижные игры.* | 1 |
| 95. | Сов технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт. | 1 |
| 96. | Старты из различных исходных положений.<br>Тестирование бег 30метров. | 1 |
| 97. | *Подвижные игры* | 1 |
| 98. | Метание мяча с разбега. Тестирование бег 60 метров. | 1 |
| 99. | Совершенствование техники метания мяча с 2-3 шагов разбега..Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 100. | *Подвижные игры* | 1 |
| 101. | Учет метания мяча. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 102. | Равномерный бег 10-12 мин. Учет прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 103. | *Подвижные игры* | 1 |
| 104. | Контрольный урок бег 1500 метров.Подготовка сдачи норм ГТО. | 1 |
| 105. | Соревнования в эстафетном беге с передачей эстафетной палочки. | 1 |

**Тематическое планирование 8класс**

| № п.п. | Тема | Количество часов |
|---|---|---|
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | |

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Знания о ГТО. Высокий старт. Бег с ускорением 60 м. | 1 |
| 2. | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Скоростной бег до 60 м. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. | 1 |
| 3. | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.<br>Тест – бег на 30 м. | 1 |
| 4. | Бег на местности в медленном темпе до 12 мин. | 1 |
| 5. | Беговые упражнения. Сочетание ходьбы и бега в равномерном темпе. | 1 |
| 6. | Беговые упражнения. Броски и ловля набивного мяча двумя руками из различных и.п. | 1 |
| 7. | Тест - челночный бег 3х10 м.<br>Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 8. | Бросковые шаги. ГТО. Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 9. | Тест – метание малого мяча на дальность с разбега. | 1 |
| 10. | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. | 1 |
| 11. | Тест - 6-ти минутный бег. Прыжковые упражнения. | 1 |
| 12. | ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Разбег и отталкивание. | 1 |
| | **ВОЛЕЙБОЛ** | |
| 13. | ГТО. Развитие выносливости. Правила и организация игры пионербол. Стойки и держание мяча. | 1 |
| 14. | Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 15. | Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 16. | Правила и организация игры волейбол. Стойки и держание мяча. | 1 |
| 17. | Перемещения в стойке. Бег из различных и.п., с ускорением, остановками, изменением направления. | 1 |
| 18. | Ловля и передача набивного мяча двумя руками в парах и тройках. | 1 |
| 19. | Техника нижней прямой подачи. | 1 |
| 20. | Передача мяча в движении в парах. | 1 |
| 21. | Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку. | 1 |
| 22. | Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 23. | Подвижная игра «Мяч в воздухе», эстафета волейболистов. | 1 |
| 24. | Контроль техники нижней прямой подачи. | 1 |
| 25. | Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 26. | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| 27. | Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| 28. | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | 1 |
| 29. | Игра «Волейбол» по упрощенным правилам | |
| | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 1 |
| 30. | Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. | 1 |
| 31. | Построение на лыжах. Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 |
| 32. | Повторение техники одновременного двухшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |
| 33. | Повторение техники подъёма «елочкой». Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. | 1 |
| 34. | Контроль техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 35. | Эстафеты с передачей палок | 1 |
| 36. | Контроль техники подъема «елочкой». | 1 |
| 37. | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| 38. | Подвижные игры на лыжах «День и ночь», «Знак качества» | 1 |
| 39. | Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью. | 1 |
| 40. | Контроль техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 41. | Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». | 1 |
| 42. | Техника поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. | 1 |
| 43. | Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени. | 1 |
| 44. | Прохождение дистанции 2000 м. одновременным двухшажным ходом. | 1 |
| 45. | Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом. | 1 |
| 46. | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
| 47. | Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
| | **ПЛАВАНИЕ** | 1 |
| 48. | Имитационные движения для освоения техники плавания | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | способами кроль на груди и спине, брасс. | |
| 49. | Имитация «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс. | 1 |
| 50. | Имитация: Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом. | 1 |
| 51. | Имитация ныряние в длину | 1 |
| 52. | Практика: Плавание в бассейне. | 1 |
| | **гимнастика с элементами акробатики** | 1 |
| 53. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг. | 1 |
| 54. | Комплекс общеразвивающих упражнений в парах. Перестроения в колонне и шеренге. | 1 |
| 55. | Техника прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). Разбег и отталкивание. | 1 |
| 56. | Контроль техники прыжка ноги врозь через опору (козел в ширину). | 1 |
| 57. | Техника выполнения моста из положения стоя. | 1 |
| 58. | Перекаты. Кувырок вперед и кувырок назад в упор присев. | 1 |
| 59. | Комбинация из освоенных элементов акробатики. | 1 |
| 60. | Контроль выполнения акробатической комбинации. | 1 |
| 61. | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 62. | Лазанье по канату. Кувырки вперед слитно. | 1 |
| 63. | Комплекс упражнений с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки). | 1 |
| 64. | Контроль техники лазанья по канату в три приема. | 1 |
| 65. | Комплекс упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 66. | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 67. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 68. | Тест - наклон вперед из положения сед. | 1 |
| 69. | Упражнения для развития координации движений. | 1 |
| 70. | Контроль выполнения комбинации из освоенных элементов на гимнастическом бревне. | 1 |
| | **спортивные игры (баскетбол)** | 1 |
| 71. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. | 1 |
| 72. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения. | 1 |
| 73. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 74. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 75. | Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | движении. Эстафеты с ведением мяча. | |
| 76. | Ведение мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| 77. | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом». | 1 |
| 78. | Ловля и передача мяча в тройках и квадратах. | 1 |
| 79. | Ловля и передача мяча в тройках и квадратах. | 1 |
| 80. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления | 1 |
| 81. | Контроль выполнения передачи мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 82. | Броски мяча в кольцо с места из разных точек. | 1 |
| 83. | Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану». | 1 |
| 84. | Комбинация из освоенных элементов (ловля, передача, ведение и бросок в кольцо). | 1 |
| 85. | Контроль выполнения броска мяча в кольцо после ведения | 1 |
| 86. | Тактика свободного и позиционного нападения. Игры «Стрит-бол», «Мини-баскетбол». | 1 |
| 87. | Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 88. | Тактические действия. Игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** | 1 |
| 89. | ГТО. Развитие силовых качеств.<br>Круговая тренировка из легкоатлетических упражнений. | 1 |
| 90. | Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 25 мин. | |
| 91. | ГТО . Висы и развитие координации. Бег с ускорением из различных исходных положений. | 1 |
| 92. | Кроссовый бег со средней скоростью – 2000 м | 1 |
| 93. | ГТО.<br>Поднимание туловища из положения лежа.<br>Тест - челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 94. | **Промежуточная контрольная работа.** ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. | 1 |
| 95. | Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| 96. | ГТО. Подтягивания и отжимания. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы. | |
| 97. | ГТО. Тест – бег на 60 м Тест – прыжок в длину с места. | 1 |
| 98. | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Многоскоки. | 1 |
| | **спортивные игры (футбол)** | 1 |
| 99. | Передвижение игроков, ускорения | 1 |
| 100. | Передвижение игроков, ускорения | 1 |
| 101. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 102. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| 103. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 104. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 105. | Ведение мяча. Передвижение вратаря. | 1 |
| 106. | Ведение мяча. Передвижение вратаря. | 1 |
| 107. | Учебная игра- футбол | 1 |
| 108. | Учебная игра- футбол | 1 |