

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

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
« 28 » августа 2018 года № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

от « 28 » августа 2018 года

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
(9 класс)

Составитель:

Баёв А.А.

учитель физической культуры

2018

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 получают 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/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 задачами 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 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-ориентированная подготовка. Олимпийский урок	1
	ВОЛЕЙБОЛ	1
28.	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1

29.	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	1
30.	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	1
31.	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	1
32.	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	1
33.	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	1
34.	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	1
35.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	1
36.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	1
37.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	1
38.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	1
39.	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.	1
40.	Подача мяча. 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 3x10метров. 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 колонну 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 2 километра 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 1 километр.	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 контрольная 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 прыжков 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. <i>Подвижные игры</i>	1
5.	Ускорения из различных стартовых положений на отрезках 30 -40 метров. 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.	<i>Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</i>	1
8.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Учёт прыжков 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.	<i>Подвижные игры</i>	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. Передачи в движении в парах.	1
17.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	1
21.	Ведение мяча с изменением направления. Выполнение элемента два шага бросок в кольцо. Тестирование челночный бег 3x10метров.	1
22.	Бросок в кольцо с места и после ведения. Учебная игра баскетбол, тактические действия в защите и нападении.	1
23.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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 скалкой за 1 минуту.	1
26.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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 колонну по четыре. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове мальчики.	1

31.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	1
45.	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие силы.	1
46.	Упражнения на гимнастической лестнице. Учёт опорный прыжок.	1
47.	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
53.	Подъем елочкой, спуски, торможение Прохождение дистанции 3км.	1
54.	Подъем елочкой, спуски в средней и низкой стойке.	1

55.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
68.	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение спусков и подъемов.	1
69.	Круговая эстафета.	1
70.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
71.	Прохождение отрезков 100 метров. Учёт техника одновременных ходов.	1
72.	Прохождение дистанции 3 км.	1
73.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
74.	Равномерное разминочное скольжение 1км.	1
75.	Учёт прохождение дистанции 1 км на время.	1
76.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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 1 мин.	1
84.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
85.	Совершенствование приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Тестирование челночный бег 3x10м.	1
86.	Совершенствование нижней прямой подачи. Тестирование прыжок в длину с места.	1
87.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	1
88.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
89.	Учет нижняя прямая подача. Учебная игра	1
90.	<i>Подвижные игры с элементами волейбола.</i>	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. Упражнения с набивными мячами.	1
94.	Годовая контрольная работа. <i>Подвижные игры.</i>	1
95.	Сов технику прыжка высоту с 3 – 5 шагов разбега. Низкий старт.	1
96.	Старты из различных исходных положений. Тестирование бег 30метров.	1
97.	<i>Подвижные игры</i>	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.	<i>Подвижные игры</i>	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.	<i>Подвижные игры</i>	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. 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. 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 подъема «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. 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. Поднимание туловища из положения лежа. Тест - челночный бег 3x10 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

