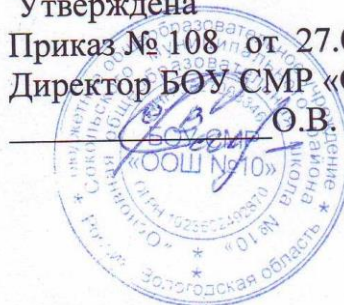


бюджетное общеобразовательное учреждение
Сокольского муниципального района
«Основная общеобразовательная школа №10»

Принят
педагогическим советом
протокол № 1 от 26.08.2019 г

Утверждена
Приказ № 108 от 27.08.2019 г
Директор БОУ СМР «ООШ №10»
О.В. Смирнов



А

БОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре основного общего образования
6-9 классы
(ФГОС ООО)

Автор - составитель:
Шамайков Е.А., учитель физической культуры
БОУ СМР «ООШ №10».

Стандарт: федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО).

Программы:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение. – (стандарты второго поколения).

Учебники:

Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение.

Методические пособия:

Виленский М. Я., Чичикин В. Т., Торочкова Т. Ю. / Под ред. Виленского М. Я.

Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. – М.: Просвещение.

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы. – М.: Просвещение.

Количество часов:

5 класс - 68 часа

6 класс – 68 часа

7 класс – 68 часов

8 класс - 68 часов

9 класс – 68 часа

Итого: 340 часов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

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

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 задач 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.

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.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,

ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания

Реализация воспитательного потенциала урока по учебному предмету «Физическая культура» предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их слабо-и(или)неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения

| № п/п | Тема раздела | Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)* |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 5 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты |
| 2. | Спортивные игры. Баскетбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах |
| 4. | Лыжная подготовка | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 5. | Спортивные игры. Волейбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |

| | | |
|----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Плавание | Беседа, рассказ, просмотр видеоролика |
| 6 класс | | |
| 1 | Легкая атлетика | Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах |
| 4 | Лыжная подготовка | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 6 | Плавание | Беседа, рассказ, просмотр видеоролика |
| 7 класс | | |
| 1 | Легкая атлетика | Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах |
| 4 | Лыжная подготовка | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 6 | Плавание | Беседа, рассказ, просмотр видеоролика |
| 8 класс | | |
| 1 | Легкая атлетика | Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах |
| 4 | Лыжная подготовка | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 6 | Плавание | Беседа, рассказ, просмотр видеоролика |
| 9 класс | | |
| 1 | Легкая атлетика | Беседа, рассказ, игры, соревнования, эстафеты |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | Беседа, проектная деятельность, выступление, игры, работа в группах |
| 4 | Лыжная подготовка | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол | Беседа, игры, соревнования, экскурсия, встреча с известными спортсменами города |
| 6 | Плавание | Беседа, рассказ, просмотр видеоролика |

*виды и формы деятельности по реализации воспитательного потенциала по каждой теме учебного предмета «Физическая культура» отражены в технологических картах (конспектах) каждого урока.

| № п/п | Содержание | Количество часов, отводимых на освоение каждой темы |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 5 класс | | 68 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 1 | Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении, исторические сведения о развитии, виды состязаний, правила | 1 |

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | проведения, известные участники и победители. | |
| 2 | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря одежды для проведения самостоятельных занятий в зависимости от места проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Высокий старт, бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Бег 30, 60 метров. | 1 |
| 4 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1000 метров, развитие выносливости. | 1 |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1500 метров, развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 6 | Метание мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, финальное усилие во время метания, развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность с места, с 3-5 шагов разбега: держание мяча, разбег, выполнение скрестного шага, заключительное финальное усилие. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| Спортивные игры баскетбол | | 14 |
| 9 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | 1 |
| 10 | Правила безопасности на уроках баскетбола. Основные способы передвижений в баскетболе в защите, остановка прыжком, передачи мяча 2 руками от груди. Развитие быстроты. | 1 |
| 11 | Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в 2,3. Развитие быстроты. | 1 |
| 12 | Комплекс упражнений с набивными мячами. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо различными способами. Остановка в 2 шага. Развитие координации движений. | 1 |
| 13 | Ведение мяча в движении с изменением направления, скорости и высоты отскока. Остановка в 2 шага. Броски мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам. Развитие быстроты, координации движений. | 1 |
| 14 | Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в корзину, на месте и в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Штрафной бросок. Развитие координации движений. | 1 |
| 15 | Броски мяча в корзину в прыжке, в движении. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам. Развитие силы, выносливости. | 1 |

| | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 16 | Сочетание приемов ведения, остановки и броска. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Повороты с мячом на месте. Игра по правилам. Развитие координации движений. Игра в мини – баскетбол. | 1 |
| 17 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Повороты с мячом на месте. Игра по правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 18 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в 3, 4. Броски мяча в кольцо с различных дистанций. Игра по правилам. Развитие координации движений. Игра в мини – баскетбол. | 1 |
| 19 | Комплекс упражнений с набивными мячами. Сочетание технических приемов игры: ведения, остановки, броски. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы. | 1 |
| 20 | Судейство в баскетболе Специальные упражнения и технические действия без мяча. Игра по правилам. Развитие выносливости, силы. | 1 |
| 21 | Сочетание различных приемов игры. Игра по правилам. Развитие координации движений. | 1 |
| 22 | Игра по правилам. Развитие быстроты, выносливости. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 10 |
| 23 | Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка - показатель физического развития человека, основные его характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования, профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. | 1 |
| 24 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 25 | Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроения на месте и в движении, акробатические упражнения (повторение ранее изученных), ритмическая гимнастика (девочки), развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Организующие команды и приемы: построение и перестроения на месте и в движении, акробатические упражнения и комбинации (кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат), ритмическая гимнастика (стилизованные ОРУ, танцевальные шаги) (девочки), развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Опорные прыжки: девочки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны, развитие координации движений. | 1 |
| 28 | Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на гимнастической перекладине, развитие координации движений, силы | 1 |
| 29 | Комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), развитие координации движений, силы. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 30 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: | 1 |

| | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики), развитие силы, координации движений. | |
| 31 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка: лазание по канату, гимнастической стенке, расхождение 2 на узкой опоре, развитие силы и выносливости. | 1 |
| 32 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка: гимнастическая полоса препятствий, прыжки через скакалку в максимальном темпе, развитие силы и выносливости. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 14 |
| 33 | Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок): простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | 1 |
| 34 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 |
| 35 | Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |
| 36 | Передвижения на лыжах: попеременный и одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 37 | Передвижения на лыжах: техника одновременного двухшажного хода, совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 1 км. | 1 |
| 38 | Подъемы и спуски: подъем елочкой на склоне 45°, спуски в различных стойках. Дистанция 2 км. | 1 |
| 39 | Подъемы, спуски, торможения: подъем елочкой на склоне 45°, спуски в различных стойках, торможение плугом Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники торможения плугом, развитие выносливости. Дистанция 2,5 км. | 1 |
| 41 | Спуск в средней стойке, развитие координации движений. | 1 |
| 42 | Передвижения на лыжах: совершенствовать технику изученных ходов. Развитие выносливости, быстроты. Дистанция 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 43 | Передвижения на лыжах: соревнования на дистанции девочки – 1км, мальчики – 2км. Развитие выносливости, быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 44 | Передвижения на лыжах: круговая эстафета с этапом по 150 м, развитие выносливости и силы. | 1 |
| 45 | Спуски, повороты: поворот плугом вправо, влево при спусках с горки, развитие координации движений, силы. | 1 |
| 46 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). | 1 |
| Спортивные игры - волейбол | | 12 |
| 47 | Техника безопасности на уроках волейбола. Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |
| 48 | Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Подвижные игры, развитие координации движений. | 1 |

| | | |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 49 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача мяча сверху двумя руками со стеной, над собой и в парах. Прием мяча снизу двумя руками со стеной, над собой и в парах. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча: имитация подбрасывание мяча без удара; нижняя подача с близкого расстояния в стенку; партнеру; через сетку с 3 м. Эстафеты. | 1 |
| 51 | Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координации движений. | 1 |
| 52 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу. Развитие координации движений. | 1 |
| 53 | Специальные упражнения и технические действия без мяча. Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу со стеной, над собой и в парах стоя на месте и в движении; нижняя прямая подача мяча с 3 - 6 м; эстафеты; игра по упрощенным правилам. Развитие координации движений. | 1 |
| 54 | Передача и прием мяча стоя на месте. Нижняя прямая подача мяча, развитие координации движений. | 1 |
| 55 | Передача и прием мяча в движении. Правила спортивных соревнований по волейболу. | 1 |
| 56 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 57 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: роль Пьера де Кубертена в их становление и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. | 1 |
| 58 | Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые Олимпийские чемпионы современности. | 1 |
| Спортивные игры футбол | | 2 |
| 59 | Футбол. Правила безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения футболистов. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Развитие быстроты и силы. | 1 |
| 60 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра ОФП. | 1 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 61 | Правила по технике безопасности на уроках л/атлетики. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие быстроты и силы. | 1 |
| 62 | Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие быстроты и силы. | 1 |
| 63 | Беговые упражнения. Комплекс упражнений в движении. Подводящие, подготовительные и специальные упражнения. Бег на 30, 60 метров. Высокий старт. | 1 |
| 64 | Беговые упражнения. Бег на дистанцию 1000 метров; бег с | 1 |

| | | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | преодолением препятствий; передача эстафетной палочки на этапах. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 65 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжок в целом. Установление длины полного разбега (7-9м). Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 66 | Метание малого мяча на дальность с места, с 3-5 беговых шагов: держания мяча; разбег; выполнение скрестного шага; правильное приложение усилий при метании; заключительное (финальное) усилие, развитие координации движений. | 1 |
| 67 | Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов разбега. Метание из положения сидя, стоя на колене; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов: держание мяча, разбег, выполнение скрестного шага, правильное приложение усилий при метании, заключительное (финальное) усилие. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 6 класс | | 68 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России: олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики в зависимости от погодных условий и места проведения занятий. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Бег 30,60 м с высокого старта, развитие быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 4 | Беговые упражнения. максимальный бег с горки, бег на длинную дистанцию на 1000 м с финальным ускорением. Развитие выносливости. | 1 |
| 5 | Беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию на 1500 метров с финальным ускорением, развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 6 | Метание мяча по движущейся (катящейся) мишени. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 8 | Бросок набивного мяча 2 руками из-за головы из седа. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Спортивные игры баскетбол | | 12 |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений в различных стойка. Остановка прыжком. Быстрые передачи мяча со сменой мест. Развитие быстроты и силы. | 1 |
| 10 | Совершенствование техники передачи мяча 2 руками от груди с шагом, со сменой мест в тройках. Ведение мяча бегом - | 1 |

| | | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | остановка прыжком – передача мяча 2 руками от груди. Развитие быстроты и силы. | |
| 11 | Передача и бросок мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча шагом - остановка прыжком - бросок 1 рукой от плеча. Развитие быстроты и силы. | 1 |
| 12 | Техника перемещений в защитной стойке. Остановка в 2 шага. Повороты с мячом на месте. Развитие быстроты. | 1 |
| 13 | Остановки. Броски мяча 1 рукой от плеча после остановки. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. Развитие координации движений. | 1 |
| 14 | Передачи мяча при встречном движении. Игра на 1 кольцо 3 на 3 с выполнением заданий по защите и нападению. Развитие быстроты. | 1 |
| 15 | Правила игры в баскетбол. Судейство в баскетболе. | 1 |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | Сочетание приемов в перемещении, ведении, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | Перехваты мяча во время передач. Сочетание различных приемов игры. Игра по правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 20 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 21 | Взаимодействие 2 и 3 игроков в защите и нападении. Игра по правилам. | 1 |
| 22 | Взаимодействие игроков в нападении и защите в игре по правилам. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 10 |
| 23 | Режим дня. Его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | 1 |
| 24 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление по образцу индивидуальных планов занятий физической подготовки, выявление основных частей занятий. Определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). | 1 |
| 25 | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | 1 |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами. Ритмическая гимнастика. Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Построение и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации, | 1 |

| | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | ритмическая гимнастика (стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги). Развитие гибкости. | |
| 28 | Опорные прыжки, акробатическая комбинация, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на гимнастической перекладине. Развитие координации, силы. | 1 |
| 29 | Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), комбинация на гимнастической перекладине (мальчики), подтягивание на перекладине - высокой (мальчики), низкой (девочки). Развитие координации движений, силы. | 1 |
| 30 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки), на параллельных брусьях (мальчики). Развитие силы, координации движений. | 1 |
| 31 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка: лазание по канату в 3 приема, гимнастической стенке, расхождение 2 при встрече на узкой опоре, гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и выносливости. | 1 |
| 32 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка: лазание по канату в 3 приема, гимнастической стенке, спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Развитие силы и выносливости. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 14 |
| 33 | Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 34 | Совершенствование одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 35 | Совершенствование попеременного двухшажного хода, переход с попеременных на одновременные хода. | 1 |
| 36 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Преодоление отрезков в 300 метров 3-4 раза в полной координации одновременным одношажным ходом. | 1 |
| 37 | Совершенствование одновременного двухшажного хода, переход с одновременных на попеременные хода. | 1 |
| 38 | Совершенствование техники поворотов на месте. Прохождение на лыжах до 3 км. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники спусков и торможений. Передвижение на лыжах до 3 км. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники подъёмов различными способами. | 1 |
| 41 | Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости и координационных способностей. | 1 |
| 42 | Преодоление бугров и впадин. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
| 43 | Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Развитие координации и выносливости. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники попеременных лыжных ходов. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 45 | Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). | 1 |
| 46 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: характеристика типовых травм и причины их возникновения. | 1 |
| Волейбол | | 12 |

| | | |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 47 | Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 49 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование нижней прямой подачи. Встречные эстафеты. | 1 |
| 50 | Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 51 | Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 52 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 53 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 55 | Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 |
| 56 | Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам волейбола. | 1 |
| 57 | Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игра по правилам волейбола. | 1 |
| 58 | Совершенствование ранее изученных элементов техники во время игры. Развитие координационных способностей. | 1 |
| Футбол | | 2 |
| 59 | Правила техники безопасности на уроках по футболу. Основные приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | 1 |
| 60 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. Учебная игра. | 1 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 61 | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Подвижные игры. | 1 |
| 62 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | ноги» - подбор разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 63 | Беговые упражнения, бег 30,60 м с высокого старта, техника метания мяча, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 64 | Бег на дистанцию 1000 м. Развитие выносливости. Техника метания мяча. | 1 |
| 65 | Метание мяча по движущейся (катящейся) мишени. Броски набивного мяча из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | 1 |
| 66 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 67 | Беговые упражнения. Челночный и эстафетный бег. Развития скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 68 | Обобщение и систематизация изученного материала. Подведение итогов учебного года. | 1 |
| | 7 класс | 68 |
| | Легкая атлетика | 8 |
| 1. | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года. | 1 |
| 2. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. | 1 |
| 3. | Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а, Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. | 1 |
| 4. | Беговые упражнения. Старт с опорой на 1 руку. Бег на короткую дистанцию 30 и 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 5. | Беговые упражнения. Бег на дистанцию 1500 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 6. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 1 |
| 7. | Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 8. | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. | 1 |
| | Баскетбол | 14 |
| 9. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Комплекс упражнений с мячом. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Повороты на месте без мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | 1 |
| 10. | Стойки и передвижения. Повороты с мячом после остановки прыжком и в 2 шага. Остановка с мячом прыжком, в 2 шага после ведения. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 11. | Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | прыжке, после перемещения. Правила соревнований по баскетболу. | |
| 12. | Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля катящегося мяча. | 1 |
| 13. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 14. | Ловля и передачи мяча разными способами. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Правила игры, судейство в баскетболе. Учебная игра. | 1 |
| 15. | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 16. | Ловля и передачи мяча разными способами. Бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием соперника. Учебная игра. | 1 |
| 17. | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения, в прыжке из-под щита с пассивным противодействием защитника. Учебная игра. | 1 |
| 18. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Челночный бег с ведением мяча. Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча. Учебная игра. | 1 |
| 19. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |
| 20. | Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со средней дистанции и из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. | 1 |
| 21. | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |
| 22. | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | 1 |
| | Гимнастика | 10 |
| 23. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. | 1 |
| 24. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад. Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Лазание по гимнастической лестнице. | 1 |
| 25. | Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Лазание по канату в два приема. | 1 |
| 26. | Мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя, | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Акробатическая комбинация. | |
| 27. | Упражнение на бревне. Комбинации в равновесии из ранее освоенных элементов. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 28. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100-115 см) (м.), ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см) (д.), Комбинация в равновесии. | 1 |
| 29. | Упражнения и комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Элементы ритмической гимнастики. Развитие координации движений. | 1 |
| 30. | Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 31. | Гимнастическая полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости, силы. | 1 |
| 32. | Элементы ритмической гимнастики, танцев. Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 33. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте махом. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. | 1 |
| 34. | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую при спуске с гор. | 1 |
| 35. | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». | 1 |
| 36. | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». | 1 |
| 37. | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. | 1 |
| 38. | Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. | 1 |
| 39. | Согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. | 1 |
| 40. | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. | 1 |
| 41. | Согласованность движений рук и ног в одновременном | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | одношажном ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях. | |
| 42. | Непрерывное передвижение одновременным одношажным ходом до 4 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции 3 км. Основные правила соревнований в лыжных гонках. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 44. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонка с преследованием». | 1 |
| 45. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 46. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. | 1 |
| | Волейбол | 12 |
| 47. | История создания игры. Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований в волейболе. ТБ на уроках волейбола. | 1 |
| 48. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. | 1 |
| 49. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 50. | Передачи мяча в парах сверху двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игры и игровые задания с мячом 2:1, 3:1. Игровые задания на укороченной площадке. | 1 |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Упражнения с мячом в сочетании с бегом и прыжками. Игровые задания на укороченной площадке. | 1 |
| 52. | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2). Правила и организация игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 53. | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Судейство в волейболе. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 54. | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по правилам. | 1 |
| 55. | Передачи мяча в парах сверху и снизу. Нападающий удар. Подача мяча. Тактика зонной защиты. Игра по правилам. | 1 |
| 56. | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача - удар). Тактика личной защиты. Игра по правилам. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники игры во время игры по правилам. | 1 |
| 58. | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | 1 |
| | Футбол | 2 |

| | | |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 59. | Правила техники безопасности на уроках футбола. Удары по мячу серединой лба. Учебная игра. | 1 |
| 60. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота. Правила судейства в футболе. | 1 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 61. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыжковые упражнения. Подбор разбега при прыжках в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 62. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 63. | Старт с опорой на 1 руку (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Бег 30, 60 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 64. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег в медленном темпе до 5 минут. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 65. | Метание малого мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 5 минут. | 1 |
| 66. | Бег на дистанцию 1000 метров. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 67. | Бег на дистанцию 1500 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 68. | Преодоление полосы препятствий. Подведение итогов учебного года. | 1 |
| 8 класс | | 68 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках и занятиях по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. | 1 |
| 2 | Беговые упражнения. Старт с опорой на 1 руку 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Общеразвивающие упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 3 | Старт с опорой на 1 руку 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО. Правила соревнований. | 1 |
| 5 | Бег 2000 метров. Совершенствование техники метания мяча с места и с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 7 | Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8 | Адаптивная физическая культура как система занятий ф.у. по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. Профилактика утомления. | 1 |
| Футбол | | 2 |
| 9 | Правила техники безопасности на уроках футбола. Комбинации из элементов стоек и перемещений. Остановка | 1 |

| | | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | катыщегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам. | |
| 10 | Комбинации из ранее изученных элементов техники владения мячом. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Правила судейства в футболе. Игра по правилам. | 1 |
| Баскетбол | | 12 |
| 11 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Ведение мяча с сопротивлением в движении. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Правила игры. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 17 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Правила соревнований. Игра по правилам. Развитие координационных способностей | 1 |
| 18 | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра по правилам. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 19 | Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра по правилам. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 20 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 |
| 22 | Физическая культура в современном обществе: основные направления физической культуры в современном обществе, | 1 |

| | | |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | их цель, содержание и формы организации. | |
| Гимнастика | | 12 |
| 23 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений на месте. Подъем переворотом в упор толчком двух ног (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. | 1 |
| 24 | Из упора правая (левая) вперед опираясь на левую (правую) руку - перемах правой (левой) назад (мальчики). Махом одной, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Вис согнувшись, размахивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 25 | Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Упражнения и комбинации в равновесии. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 26 | Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Элементы ритмической гимнастики. Танцевальные движения. Комбинации в равновесии. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 27 | Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок назад, стойка «ноги врозь», длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 28 | Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (м). Прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости. | 1 |
| 30 | Упражнения на параллельных брусьях, брусьях разной высоты. Развитие силовых качеств. | 1 |
| 31 | Комбинации на параллельных и разновысоких брусьях. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 32 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. | 1 |
| 33 | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). | 1 |
| 34 | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | 1 |
| Лыжная подготовка | | 12 |
| 35 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 |

| | | |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. | |
| 36 | Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом. | 1 |
| 37 | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | 1 |
| 38 | Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижениях в пологий подъём. Поворот упором. | 1 |
| 39 | Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот. | 1 |
| 40 | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора. | 1 |
| 41 | Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции до 5 км, используя коньковый и классический хода. Развитие выносливости. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 3 км (коньковым ходом). Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км классическим ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Слалом на равнине», «Нападение акулы». | 1 |
| 45 | Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов нагрузки. | 1 |
| 46 | Измерение функциональных резервов организма, как контроль за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. | 1 |
| Волейбол | | 14 |
| 47 | Правила по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Передача над собой, во встречных колоннах стоя на месте. Нижняя прямая подача, прием подачи. Подвижная игра «Ляпта волейболистов». | 1 |
| 48 | Передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подача мяча на точность попадания. Прием мяча с передачей в 3 зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения 2:1. | 1 |
| 49 | Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на уменьшенной площадке. | 1 |

| | | |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 50 | Передача в тройках после перемещения. Комбинации из освоенных элементов: прием передача, удар. Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |
| 51 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Прямой нападающий удар с передачи партнера. Подвижная игра «Утки и охотники». | 1 |
| 52 | Комбинации из освоенных элементов перемещений, передач, приемов, удара, подач. Подвижная игра «Лапта волейболистов». | 1 |
| 53 | Верхняя передача мяча назад, за голову. Совершенствование навыков прямой подачи, прямого нападающего удара. Игровые задания 3:1. | 1 |
| 54 | Передача мяча назад, за голову. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар с передачи партнера. Игра на уменьшенной площадке. | 1 |
| 55 | Игровые упражнения 2:2, 3:2, Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по правилам. | 1 |
| 56 | Индивидуальные и командные тактические действия в защите. Игровые задания 3:3. Игра по правилам. | 1 |
| 57 | Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Игровые задания на укороченной площадке с ограниченным количеством игроков. Игра по правилам. | 1 |
| 58 | Жесты судей. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка – система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего, гармоничного физического совершенствования. | 1 |
| 60 | Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. | 1 |
| Легкая атлетика | | 8 |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину в полную силу, на точность приземления, на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 62 | Прыжковые упражнения. прыжок в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через короткую и длинную скакалки. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 63 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину в полной координации. Техника выполнения метания мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 64 | Низкий старт. Бег на 30,60 метров. Эстафетный бег. | 1 |
| 65 | Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, быстроты, координационных способностей. | 1 |
| 66 | Общеразвивающие упражнения. Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов. Броски набивного мяча из различных и.п. и разными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 67 | Общеразвивающие упражнения. БУ. Бег 2 км. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 68 | Обобщение и систематизация изученного материала. | 1 |

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | Подведение итогов учебного года. | |
| | 9 класс | 68 |
| | Легкая атлетика | 8 |
| 1. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | 1 |
| 2. | Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 30 м, 60 м. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 3. | Комплекс упражнений с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | 1 |
| 4. | Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 5. | Бег 2000метров. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 6. | Кроссовый бег, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |
| 7. | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристических походов. | 1 |
| 8. | Пешие туристические походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). | 1 |
| | Футбол | 2 |
| 9. | Техника безопасности на занятиях по футболу. Комбинации из элементов стоек и перемещений. Остановки мяча (подошвой и внутренней стороной стопы), удары по мячу (внутренней стороной стопы, серединой подъема, серединой лба). Правила судейства в футболе. Игра по правилам. | 1 |
| 10. | Остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. | 1 |
| | Баскетбол | 13 |
| 11. | Инструктаж по баскетболу. Комплекс упражнений с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | 1 |
| 12. | Комплекс упражнений с мячом. Специальные беговые упражненияПеремещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | |
| 13. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Игра по правилам. | 1 |
| 14. | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Перехваты мяча во время передач и ведения. Накрывание мяча. Игра по правилам. | 1 |
| 15. | Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафной бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Игра по правилам. | 1 |
| 16. | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам. | 1 |
| 17. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Игра по правилам | 1 |
| 18. | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Игра по правилам | 1 |
| 19. | Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Игра по правилам. | 1 |
| 20. | Жесты судей. Правила игры. Игра по правилам. | 1 |
| 21. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой и прогулками. | 1 |
| 22. | Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоения новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | 1 |
| | Гимнастика | 12 |
| 23. | Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). | 1 |
| 24. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | 1 |
| 25. | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, | 1 |

| | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на брусьях разной высоты. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 26. | Акробатические комбинации - из упора присев, силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега – юноши. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, мост из положения лежа и стоя, переворот из моста. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 27. | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения и комбинации в равновесии (различные передвижения, танцевальные шаги, стойки, равновесия). Лазание по канату. Развитие гибкости и силы. | 1 |
| 28. | Общеразвивающие упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см) прыжок боком. | 1 |
| 29. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | 1 |
| 30. | Общеразвивающие упражнения. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики- передвижения на руках, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь, соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь), разновысоких брусьях (девочки - из виса на верхней жерди перейти в сед на бедре, из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь, соскальзывание вниз с нижней жерди). Лазание по канату в 2 и 3 приема. | 1 |
| 31. | Ритмическая гимнастика (девочки), основы атлетической гимнастики (мальчики). Комбинации на брусьях: параллельных (мальчики), разновысоких (девочки). Лазание по канату изученными способами. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 32. | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 33. | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. | 1 |
| 34. | Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 12 |
| 35. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | 1 |
| 36. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. Повороты на месте | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | переступающим шагом Развитие силы. | |
| 37. | Бег на лыжах 3 км классическим ходом. | 1 |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных на одновременные хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие координации движений. | 1 |
| 39. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координации движений. | 1 |
| 40. | Одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ходы. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 41. | Коньковый ход без палок. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. | 1 |
| 42. | Изменение стоек спуска. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин Развитие выносливости. | 1 |
| 43. | Передвижения с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 44. | Передвижение с переходом с одного способа на другой (переход без шага, через шаг, через 2 шага, прямой переход, с неоконченным отталкиванием палкой.) | 1 |
| 45. | Прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 46. | Самоконтроль за изменением ЧСС (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. | 1 |
| | Волейбол | 14 |
| 47. | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общеразвивающие упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. П.И. «Волейбольная лапта». | 1 |
| 49. | Комбинации из приемов и передач мяча. Передачи мяча назад, подачи ранее изученными способами, прием мяча сверху 2 руками с перекатом на спине. | 1 |
| 50. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Игра по правилам. | 1 |
| 51. | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки. Игра по правилам. | 1 |

| | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 52. | Подачи мяча на заднюю линию, прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Игра по правилам. | 1 |
| 53. | Индивидуальное и групповое блокирование. Нападающий удар. Комбинации с использованием передач, блокировки, подач, приема мяча. Игра по правилам. | 1 |
| 54. | Верхняя прямая и нижняя подачи мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по правилам. | 1 |
| 55. | Варианты нападающего удара через сетку: имитация удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Игра по правилам. | 1 |
| 56. | Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Игра по правилам. | 1 |
| 57. | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. | 1 |
| 58. | Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра по правилам. | 1 |
| 59. | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. | 1 |
| 60. | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Игра в нападении в зоне 3. | 1 |
| | Легкая атлетика | 8 |
| 61. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях и уроках по легкой атлетике. Правила соревнований в беге. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 62. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. | 1 |
| 63. | Бег с низкого старта в гору. Бег 30, 60 метров. Кроссовый бег до 20 мин. (юноши), 15 мин. (девушки). Упражнения на развитие выносливости. | 1 |
| 64. | Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Прыжки в длину с разбега в полной координации. | 1 |
| 65. | Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 66. | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 67. | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 |
| 68. | Бег 2000 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подведение итогов учебного года. | 1 |