



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим синдикатом
искусствоведческих наук,
прикладного творчества и
здоровьесозидания.
Протокол № 12
от 25 августа 2021 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ «ИТШ № 777»
Санкт-Петербурга
Протокол № 14
от 30 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 14-ср
от 09 августа 2021 г.
Директор
ГБОУ «ИТШ № 777» Санкт-
Петербурга



В.В. Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура» для 5-9 класса

Срок реализации программы - 5 лет

Составители программы:

Учитель физической культуры первой категории Петров М.С,
учитель физической культуры первой категории Перегудин А.И,
учитель физической культуры первой категории Цед Ф.Ш,
учитель физической культуры высшей категории Казиева Е.В,
учитель физической культуры Салтыкова Е.Д,
учитель физической культуры Севрюков Д.А.

Оглавление

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3	Содержание учебного курса	24
4	Тематическое планирование	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Основной образовательной программы ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-Петербурга, реализующей ФГОС на уровне начального общего образования

Рабочая программа по физическим культурам для 5-9 класса составлена на основе программы по Физической культуре для 5-9 классов. Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – 9-е изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020г.)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254
- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга (приказ № 24-од от 20.05.2019 г.).
- Устав ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга;
- Программа развития ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга на 2019-2023 гг;
- Учебный план ГБОУ «Инженерно-технологическая школа №777» Санкт-Петербурга;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов ГБОУ «Инженерно-технологическая школа № 777» Санкт-Петербурга (приказ № 139/1-од от 25.05.2020 г.).
- Положение о текущей и промежуточной аттестации обучающихся, формах ее проведения, системе оценивания обучающихся и переводе их в следующий класс. (приказ № 24-од от 20.05.2019 г.).
- Положение о порядке реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).
- Регламент организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период действия карантина/ограничительного режима (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).
- Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся при применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в реализации образовательных программ и их частей (приказ № 182-од от 21.08.2020 г.).

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование.

Приложения к рабочей программе составляются для каждого класса в параллели отдельно и включают в себя краткую пояснительную записку, календарно-тематическое планирование для конкретного класса и лист корректировки.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	34	34	34	170
Количество часов в неделю	3 ч/нед	-				
Количество часов в год	102	102	102	102	102	510

Уровень содержания программы: базовый.

Место в учебном плане: обязательная часть.

Рабочая программа ориентирована на линию учебников:

1. Физическая культура 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – 9-е изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с.
2. Учебник для 6 класса Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с
3. Учебник для 7 класса Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с
4. Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и др.; под ред. М.Я. Виленского – 9-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2019- 255 с.
5. Учебник для 9 класса

Программа по физической культуре отражает обязательное для усвоения в основной школе содержание обучения физической культуры и реализует основные идеи ФГОС.

Главная цель обучения физической культуры состоит в том, чтобы

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости не благоприятным условиям внешней среды, воспитания ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений, на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на уровне основного общего образования:

- выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям
- осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.
- развитие познавательного интереса
- воспитание патриотизма
- Формирование умений и навыков необходимых для занятий физической культуры
- Укрепления здоровья

При обучении на уроках используются **современные педагогические технологии**: модульное обучение, такие методы как фронтальный, поточный, групповой, интерактивные технологии, проблемное обучение, ИКТ, проектное обучение, технология перевернутый класс, интегрированное обучение, игровые методы, элементы тренинга.

В случае перевода отдельного класса (обучающегося, школы) на карантин или ограничительный режим возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для реализации образовательной программы по предмету или ее части. Образовательный процесс в таком случае организуется при помощи Classroom. Взаимодействие с обучающимся осуществляется при помощи ZOOM, дискорд (по выбору учителя).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **«Физическая культура»** **5 класс**

Предметные результаты:

Ученик 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик 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.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;

- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;

- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;
- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
6 класс

Предметные результаты:

Ученик научится:

В познавательной сфере:

- 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- жизненно необходимому навыку плавания;
- технике основных стилей спортивного плавания, стартов поворотов;
- основам прикладного плавания;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик 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.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;
- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
7 класс

Предметные результаты:

Ученик 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;
- 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.

Ученик 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;
- 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»;

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Планируемые результаты:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **«Физическая культура»** **8 класс**

Предметные результаты:

Ученик научится:

В познавательной сфере:

- 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Ученик 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.

Личностные результаты:

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Метапредметные компетенции:

- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками, работать индивидуально и в команде, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, развитие лидерских качеств;
- формирование системного мышления путем установления межпредметных связей, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и в профессиональной ориентации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
9 класс

Предметные результаты:

Ученик 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;
- 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.

Ученик 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;

- 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»;

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания
- основы социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

СОДЕРЖАНИЕ учебного курса

5-й класс (102ч.)

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис, упоры, кувырки, перекаты, группировка, лазанье, ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка, лента гимнастическая, строевые упражнения, проведение разминки на гибкость, на ловкость, на развитие силы, координации, выносливости).

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике. Проведение ОРУ, ходьба, бег, прыжки, метание, уметь выполнять разминку на развитие координации движений.

Подвижные игры

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по подвижным играм. Уметь выполнять разминку с предметами. Выполнять броски, ловлю, перебрасывания мяча индивидуально и в парах, уметь различать разновидность мячей.

Плавание

Формирование здорового образа жизни, привлечение младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Закрепление техники плавания способом кроль на груди.

Совершенствование Формирование техники плавания способом кроль на спине.

Обучение технике выполнения стартов, поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

6-й класс (102ч.)

Гимнастика с элементами акробатики

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках гимнастики. Проведение разминки на координацию движений. Вис, упоры, кувырки, перекаты, группировка, лазанье, ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка, лента гимнастическая, строевые упражнения, проведение разминки на гибкость, на ловкость, на развитие силы, координации, выносливости).

Легкая атлетика

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по легкой атлетике. Проведение ОРУ, ходьба, бег, прыжки, метание, уметь выполнять разминку на развитие координации движений.

Подвижные игры

Инструктаж по ОТ и ТБ на уроках по подвижным играм. Уметь выполнять разминку с предметами. Выполнять броски, ловлю, перебрасывания мяча индивидуально и в парах, уметь различать разновидность мячей.

Плавание

Формирование здорового образа жизни, привлечение младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Закрепление техники плавания способом кроль на груди.

Совершенствование Формирование техники плавания способом кроль на спине.

Обучение технике выполнения стартов, поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

7-й класс (102ч.)

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической

культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Легкая атлетика/кроссовая подготовка: совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Гимнастика с элементами акробатики: Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Волейбол: Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Поддачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра

Баскетбол Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

8-й класс (102ч.)

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в

мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Легкая атлетика/кроссовая подготовка: совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Гимнастика с элементами акробатики: Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Волейбол: Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Поддачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра

Баскетбол Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

9-й класс (102ч.)

Знания о физической культуре. Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта). Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности

во время занятий игровыми видами спорта, легко атлетикой, гимнастикой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Легкая атлетика/кроссовая подготовка: совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Гимнастика с элементами акробатики: Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Волейбол: Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Поддачи и передачи мяча. Правила игры. Двусторонняя игра

Баскетбол Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке, с места, в движении. Штрафные броски.

Подвижные игры - «перестрелка». Игры – задания. Двусторонняя игра.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема урока	Кол часов
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Освоение техники низкого старта.	1
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах	1

	другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	
8	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
11	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
12	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
13	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
14	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
15	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
16	Ознакомление с техникой выполнения нижней подачи мяча броском снизу с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
17	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
18	Перестроение из колоннов по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис прогнувшись(м), смешанные висы (д).	1
19	Перестроение из колоннов по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Стойка на лопатках	1
20	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Осваивать акробатические элементы. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
22	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1

25	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
27	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
28	Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
29	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
30	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
31	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1
32	Ловля мяча двумя руками на месте. бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Выбивание мяча.	1
33	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1

44	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
45	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
46	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
47	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
48	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
49	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
50	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей.	1
51	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара	1
52	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	1
53	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
54	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
55	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
56	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1
57	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1
58	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1
59	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
60	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1

61	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
62	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
63	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
64	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	1
65	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
66	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
67	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1
68	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1
69	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
70	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.	1
71	Упражнения на дыхание.	1
72	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на спине.	1
73	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине.	1
74	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.	1
75	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.	1
76	Плавание кролем на спине и кролем на груди в полной координации.	1
77	Игры на развитие скорости.	1
78	Движения руками брассом.	1
79	Движения руками брассом в согласовании с дыханием.	1
80	Упражнения для изучения движений ногами брассом.	1
81	Движения ногами брассом.	1
82	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	1
83	Контрольные нормативы.	1
84	Игры на развитие выносливости.	1
85	Плавание кролем на груди в полной координации.	1
86	Плавание кролем на спине в полной координации.	1
87	Движение ногами дельфином.	1
88	Упражнения для изучения движений руками дельфином.	1
89	Движения руками дельфином.	1
90	Движения руками дельфином в согласовании с дыханием.	1
91	Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.	1
92	Плавание кролем на груди.	1

93	Плавание кролем на спине.	1
94	Игры на развитие координации.	1
95	Нырание. Доставка предметов со дна.	1
96	Эстафеты.	1
97	Плавание в полной координации кролем на груди и кролем на спине.	1
98	Плавание в полной координации брассом.	1
99	Плавание в полной координации дельфином.	1
100	Контрольные нормативы.	1
101	Игры с мячом.	1
102	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1

6 класс

№	Тема урока	Кол часов
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Освоение техники низкого старта.	1
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	1
3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	1
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1
8	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	1
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	1
11	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	1
12	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
13	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
14	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1

15	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1
16	Ознакомление с техникой выполнения нижней подачи мяча броском снизу с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
17	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
18	Перестроение из колоннов по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис прогнувшись(м), смешанные висы (д).	1
19	Перестроение из колоннов по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Стойка на лопатках	1
20	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Осваивать акробатические элементы. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
22	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ на гимнастических матах, подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей	1
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	1
25	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
27	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1
28	Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1
29	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
30	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
31	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	1
32	Ловля мяча двумя руками на месте. бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния	1

	рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щитом. Выбивание мяча.	
33	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Опорный прыжок. Ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
44	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
45	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
46	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
47	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1
48	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
49	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1
50	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей.	1
51	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара	1

52	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	1
53	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1
54	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
55	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
56	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1
57	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1
58	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1
59	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
60	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1
61	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
62	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1
63	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1
64	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1
65	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
66	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1
67	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1
68	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов),	1

	установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	
69	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	1
70	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на спине.	1
71	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине.	1
72	Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.	1
73	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.	1
74	Плавание кролем на спине в полной координации.	1
75	Правила соревнований и судейства.	1
76	Игры на развитие скорости, эстафеты.	1
77	Плавание кролем на груди в полной координации.	1
78	Движения руками брассом.	1
79	Движения руками брассом в согласовании с дыханием.	1
80	Упражнения для изучения движений ногами брассом.	1
81	Движения ногами брассом.	1
82	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	1
83	Контрольные нормативы. Игры на развитие выносливости.	1
84	Плавание кролем на груди в полной координации.	1
85	Плавание кролем на спине в полной координации.	1
86	Движение ногами дельфином.	1
87	Упражнения для изучения движений руками дельфином.	1
88	Движения руками дельфином.	1
89	Движения руками дельфином в согласовании с дыханием.	1
90	Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.	1
91	Старты из воды при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином.	1
92	Повороты простые и скоростные при плавании различными способами.	1
93	Плавание кролем на спине.	1
94	Плавание кролем на груди.	1
95	Плавание брассом.	1
96	Плавание дельфином.	1
97	Ныряние. Доставание предметов со дна.	1
98	Игры на развитие координации.	1
99	Контрольные нормативы.	1
100	Игры с мячом.	1
101	Плавание кролем в полной координации с элементами прикладного плавания	1
102	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1

7 класс

№	Тема урока	Кол часов
1	Спринтерский бег. эстафетный бег .ТБ .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1

2	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
4	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
5	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
6	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
7	Спринтерский бег. эстафетный бег .Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
8	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
9	Отталкивание.. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
10	Метание мяча на результат . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
12	Бег 1000 метров на результата. Развитие выносливости.	1
13	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
14	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
15	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
16	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
17	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
18	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
19	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
20	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
21	ТБ. бег (3000 м). Развитие выносливости. игра.	1
22	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
23	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
24	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя	1

	руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	
25	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
26	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
27	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
28	Гимнастика. строевые упр и висы. Тб. Команды- пол-оборота направо, налево!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1
30	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1
31	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	строевые упр и висы Техника выполнения подъема переворотом подтягивания в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1

41	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
44	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
45	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
46	Волейбол .Стоика и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
47	Волейбол .Стоика и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
48	Волейбол .Стоика и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
49	Волейбол Стоика и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Волейбол Стоика и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
51	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
52	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
53	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
54	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
55	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
56	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.	1

	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Отбивания мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
57	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
58	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
59	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
60	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
61	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Наподдающий удар после передачи мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
62	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
63	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
64	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
65	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
66	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
67	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
68	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
69	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1

	сопротивление. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
83	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
84	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
85	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
86	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
87	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
88	Кроссовая подготовка .Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
89	Кроссовая подготовка .Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
90	Кроссовая подготовка Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
91	Кроссовая подготовка Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
92	Кроссовая подготовка Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
93	Кроссовая подготовка Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
94	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
95	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1

96	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
97	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
98	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
99	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
100	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
101	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
102	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1

8 класс

№	Тема урока	Кол часов
1	Спринтерский бег. эстафетный бег .ТБ .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
2	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
4	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
5	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
6	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
7	Спринтерский бег. эстафетный бег .Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
8	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
9	Отталкивание.. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
10	Метание мяча на результат . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
12	Бег 1000 метров на результата. Развитие выносливости.	1

13	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
14	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
15	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
16	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
17	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
18	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
19	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
20	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
21	ТБ. бег (3000 м).Развитие выносливости. игра.	1
22	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
23	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
24	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
25	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
26	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
27	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
28	Гимнастика. строевые упр и висы. Тб. Команды- пол-оборота направо, налево!..Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!..Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1

30	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1
31	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	строевые упр и висы Техника выполнения подъема переворотом подтягивания в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
44	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
45	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
46	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
47	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
48	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя	1

	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	
63	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
64	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
65	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
66	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
67	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
68	Баскетбол .Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча сопротивлением на месте бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой на месте. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей.	1
69	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Развитие координационных способностей.	1
70	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
71	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
72	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Баскетбол Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
73	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Баскетбол Ведения мяча с сопротивлением. Передача мяча одной рукой в тройках с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
74	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов ведения передачи броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движение с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1

87	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения передачи броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
88	Кроссовая подготовка .Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
89	Кроссовая подготовка .Бег 15 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1
90	Кроссовая подготовка Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
91	Кроссовая подготовка Бег 17 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
92	Кроссовая подготовка Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
93	Кроссовая подготовка Бег 18 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
94	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
95	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
96	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
97	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
98	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
99	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
100	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
101	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
102	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1

№	Тема урока	Кол часов
1	Спринтерский бег. эстафетный бег .ТБ .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
2	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
3	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
4	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств.	1
5	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
6	Спринтерский бег. эстафетный бег .Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон .Бег по дистанции 70-80м. ОРУ. СБУ. Встречные эстафеты, развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1
7	Спринтерский бег. эстафетный бег .Бег на результат 60 метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	1
8	Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
9	Отталкивание.. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. правила соревнований	1
10	Метание мяча на результат . СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Бег 1500, 2000 метров. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
12	Бег 1000 метров на результата. Развитие выносливости.	1
13	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
14	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
15	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
16	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
17	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
18	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
19	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
20	Кроссовая подготовка .ТБ. Бег в равномерном темпе 9-15 минут. П ГП. Игра. ОРУ Развитие выносливости. понятие о темпе упражнения.	1
21	ТБ. бег (3000 м).Развитие выносливости. игра.	1
22	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
23	Баскетбол .ТБ. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя	1

	руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	
24	Баскетбол .Тб. Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
25	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
26	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
27	Баскетбол Передвижения игрока. Повороты и остановки прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте бросок в движении 2 руками снизу от головы с места. Линия защиты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	1
28	Гимнастика. строевые упр и висы. Тб. Команды- пол-оборота направо, налево!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ на месте. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1
30	строевые упр и висы Тб. Строевые упр!.Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой- подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Упражнения на гимн. Скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. значение гимн.	1
31	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
32	строевые упр и висы Тб. Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижения в висе(м).Махом одной, толчком другой-подъем переворотом(д)ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания в висе. Упражнения на гимн. скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	строевые упр и висы Техника выполнения подъема переворотом подтягивания в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
34	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Опорный прыжок. Прыжок способом согнув ноги (м) Ноги врозь(д). ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

39	выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
40	Акробатика. Лазание .Кувырок назад, стойка ноги врозь(м).. «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д).Лазание по канату в 2 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
41	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
42	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	1
43	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
44	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
45	Акробатика. Лазание Кувырки назад и вперед, длинный кувырок(М), «Мост» и поворот в упор на одном колене.(д). Лазание по канату в 2-3 приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей..	1
46	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
47	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
48	Волейбол .Стойка и передвижение игроков. Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах . Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	1
49	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
50	Волейбол Стойка и передвижение игроков. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
51	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
52	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
53	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером.	1
54	Волейбол Комбинация из разученных перемещений, передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой наподдающий удар после подбрасывание мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1

94	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
95	Кроссовая подготовка Бег 19 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
96	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1
97	Бег 3000 метров. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
98	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
99	Лёгкая атлетика .Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
100	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
101	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1
102	Лёгкая атлетика Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений, для развития скоростных качеств.	1