

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
имени Алексея Владимировича Бобкова

**Рекомендовано**  
методическим  
объединением учителей  
физической культуры.  
Руководитель  
М/О \_\_\_\_\_  
//

**«Утверждаю»**  
Директор «МБОУ СОШ  
№33» г. Кемерово  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**по учебному предмету «Физическая культура. 5-9 классы»**  
**Срок реализации – 5 лет.**  
**Новая редакция**

Автор-составитель: **Бадяев А.А.**,  
учитель физической культуры высшей  
квалификационной  
категории

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.....	8

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

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

### **Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы:**

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
  - способность к адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
  - умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
  - способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
  - способность к осмыслению социального окружению, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
  - формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
  - знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** отражают:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

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

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

13) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

**Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы:**

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов)

в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха при организующей помощи тьютора;

- развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

- формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при помощи информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Предметные результаты отражают:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования

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

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с

соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового контроля в процессе формирования трудовых действий;

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

7) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владением современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности,  
профилактика предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

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

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

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры .

Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр.

Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних

Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

### **2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя

гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на

свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека.

Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте.

Вещества, вызывающие привыкание

### **3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.**

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

#### **4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

#### **5. Спортивно –оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* (организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазание по канату и гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика. (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча)

Лыжные гонки. (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий)

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по волейболу, баскетболу, футболу. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Плавание. История развития плавания в России и участие российских пловцов в Олимпийских играх. Правила и организация проведения соревнований по плаванию.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

### III. Тематическое планирование. Основные виды учебной деятельности учащихся

5 класс

1 четверть			
	Учебный материал	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Сетка часов
	<b>Лёгкая атлетика(18ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м. Древние Олимпийские игры. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику высокого и низкого старта. Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;	<b>Годовая:</b> Лёгкая атлетика-29 ч Гимнастика с элементами акробатики-18 час. Плавание-4 час. Лыжная подготовка-4 час. Спортивные игры-35час.: Волейбол-14 час. Баскетбол-14 час. Футбол-7 час. Обрядовые, спортивные и народные игры-3час  <b>Итого: 102 час.</b>
	Скоростной бег до 40м.	Бегать до 40м с максимальной скоростью	
	Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью	
	Круговая тренировка. Виды состязаний в древности.	Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире	
	Бег 300м(д), 500м(м.). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Бегать дистанции 300,500м на время	
	Бег в равномерном темпе до 12минут. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Бегать в равномерном темпе	
	Кросс 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Бегать на дистанцию 1 км на время	
	Прыжки в длину с места. Виды состязаний в древности. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире	
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжковые упражнения	
	Метание мяча 150г на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча Метать малый мяч на дальность и на точность	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Метать мяч	
	Круговая тренировка. Показатели здоровья человека Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.	Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья	<b>1 Четверть</b> Лёгкая атлетика-18 ч

	Бег с препятствиями. Эстафеты.	Бегать в равномерном темпе	Гимнастика -9час. <b>Итого:27ч.</b>
	<b>Гимнастика(9ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя).	
	Общеразвивающие упражнения в парах. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.	Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела.	
	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке	
	Лазанье по канату.	Выполнять лазанье по канату	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Правильно выполнять ОРУ с предметами	
5	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см).	Выполнять прыжки через козла	
7	Круговая тренировка. Резервы здоровья.	Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике	
	<b>2четверть</b>		
	<b>Гимнастика (9ч)</b>		<b>2 Четверть:</b>  Гимнастика-9час. Обрядовые, спортивные народные игры-3час Волейбол-9 час <b>Итого: 21ч.</b>
9	Кувырок вперёд и назад: стойка на лопатках.	Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке	
2	Обрядовые игры «Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.»	Знать правила игры	
	Круговая тренировка. Виды физической подготовки	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки	
	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа.	Выполнять висы на снарядах.	
	Прыжок через гимнастического коня боком	Выполнять прыжки.	
	ОРУ с повышенной амплитудой.	Называть и выполнять ОРУ.	
	Акробатические упражнения.	Описывать технику перекатов вперёд и назад, стойки на лопатках.	
9	Круговая тренировка. Методика планирования занятий физической культурой	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных	

		занятий физической культурой с помощью педагога	
	<b>Волейбол (9ч.)</b>		
	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Утренняя гигиеническая гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол  Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполнять игровые задания и устранять ошибки.	
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки	
	Жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность	
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки	Отрабатывать технику подачи мяча	
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Выполнять нападающий удар	
<b>3 Четверть</b>			
	<b>Лыжная подготовка (13ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	
	Попеременный двухшажный ход.	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	<b>3 Четверть:</b>  Лыжная подготовка-13час. Спортивные игры Волейбол-5 час. Баскетбол-12
	Одновременный одношажный ход.	Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),	
	Прохождение дистанции 1км.	Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах	
	Игра «Эстафета с передачей палок».	Развивать знания, навыки и умения	

	Прохождение дистанции 2км.	Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах	<b>Итого: 30 ч.</b>
	Прохождение дистанции 1км на время.	Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах	
	Подъем «полуёлочкой». Торможение плугом.	выполнять подъём на пологий склон способом «полуёлочка»;	
	Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке.	Преодолевать небольшие трамплины	
	Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	Развивать знания, навыки и умения	
	Прохождение дистанции 3км.	Преодолевать дистанцию 3 км на лыжах	
	Игры «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок».	Развивать знания, навыки и умения	
	<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>		
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Утренняя гигиеническая гимнастика	Определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (12)</b>		
	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол	
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Физкультминутки	Раскрывать цели и значение физкультминуток	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Ловить и передавать мяч, устранять ошибки	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	Выполнять ведение мяча и устранять ошибки	
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Ловить и передавать мяч, устранять ошибки	
	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Выполнять броски одной и двумя руками	
	Вырывание и выбивание мяча.	Выполнять вырывание и выбивание мяча, устранять ошибки	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Устранять ошибки.	
	Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	
<b>4 четверть</b>			
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (2ч)</b>		
	Учебно-тренировочная игра.	Играть по правилам.	

<b>Легкая атлетика (11ч)</b>			<b>4 Четверть:</b> Спортивные игры. Баскетбол-2час. Лёгкая атлетика-11ч Плавание-4 Футбол-7 <b>Итого: 24ч.</b>
Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений		
Бросок набивного мяча 2кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.	Устранять ошибки.		
Бег 30м на результат.	Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью		
Бег 60м на результат.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью		
Круговая тренировка. Физкультминутки	Выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий		
Бег в равномерном темпе до 12 минут.	Бегать в равномерном темпе		
Кросс м-500м, д- 300м.	Бегать дистанции 300,500м на время		
Кросс 1000м.	Бегать на дистанцию 1 км на время		
Прыжки в длину с места.	выполнять прыжковые упражнения		
<b>Плавание(4ч)</b>			
Правила техники безопасности в бассейне	Соблюдать правила техники безопасности в бассейне		
История развития плавания в России	Рассказывать историю развития плавания в России		
Выступление российских пловцов на Олимпийских играх	Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх.		
Спортивные способы плавания.	Выполнять имитационные движения		
<b>Спортивные игры. Футбол (7ч)</b>			
Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	Рассказывать историю развития футбола.		
Обучение передаче мяча.	Выполнять передачу мяча		
Обучение остановке мяча.	Выполнять остановку мяча		
Совершенствование навыков передачи и остановки мяча.	Выполнять остановку и передачу мяча		

## 6 класс

### 1 Четверть

Учебный материал	Характеристика деятельности учащихся	Сетка часов
<b>Лёгкая атлетика(18ч)</b>		
Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30м. Современные Олимпийские игры.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику высокого и низкого старта. Объяснять цель возрождения Олимпийских игр;	<b>Годовая:</b> Лёгкая атлетика-29 ч Гимнастика с элементами акробатики-18 час. Плавание-4 час. Лыжная подготовка-1 час. Спортивные игры-35 Волейбол-14 час. Баскетбол-14 час. Футбол-7 час.
Скоростной бег до 50м.	Бегать до 50м с максимальной скоростью	
Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью	
Круговая тренировка. Принципы олимпизма. Идеалы и символика олимпийских игр	Понимать и раскрывать принципы олимпизма; определять значение принципов олимпизма для жизни обычного человека; объяснять смысл символики Олимпийских игр.	
Бег 300м(д), 500м(м.) . Подготовка к	Бегать дистанции 300,500м на время	

	выполнению нормативов ГТО		Обрядовые, спортивные народные игры-3час <b>Итого: 102 час.</b>
	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Подготовка к выполнению нормативов ГТО		
	Кросс 1200м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать дистанцию 1200 м на время	
	Прыжки в длину с места. Зарождение олимпийского движения в России. . Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Пересказывать тексты о возникновении олимпийского движения в России; Называть имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране.	
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжковые упражнения	
	Метание мяча 150г на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча Метать малый мяч на дальность и на точность	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Метать мяч	
	Круговая тренировка. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.	Раскрывать понятие «здоровый образ жизни»; выявлять основные показатели здорового образа жизни в собственном распорядке дня; Самостоятельно корректировать и поддерживать правильный режим дня.	<b>1 Четверть</b> Лёгкая атлетика-18 ч Гимнастика -9час. <b>Итого:27ч.</b>
	Бег с препятствиями. Эстафеты.		
	<b>Гимнастика(9ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Различать и выполнять строевые приёмы и команды.	
	Общеразвивающие упражнения в парах. Типы телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения	.Сравнивать группы людей с разным типом телосложения по строению тела. Обосновывать предпочтительное использование видов спорта для людей с разным типом телосложения.	
	Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы	Называть способы и средства для развития мышечной силы.	
	Лазанье по канату. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости.	Выполнять лазанье по канату. Называть способы и средства развития выносливости	
	Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости.	Называть способы и средства развития гибкости.	
	Прыжок ноги врозь (100-110см) через козла	Выполнять прыжки через козла	
	Круговая тренировка Оценка собственной физической подготовленности. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы,	Оценивать развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов;	

	быстроты, выносливости.		
<b>2 четверть</b>			
	<b>Гимнастика (9ч)</b>		
	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью)	Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,	<b>2 Четверть:</b> Гимнастика-9час. Обрядовые, спортивные народные игры-3час. Волейбол-9 час <b>Итого: 21ч.</b>
	Обрядовые игры «Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.»	Знать правила игры	
	Круговая тренировка. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений.	Сравнивать индивидуальный уровень развития мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами.	
	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Выполнять висы на снарядах.	
	Прыжок через гимнастического коня боком	Выполнять прыжки.	
	ОРУ с повышенной амплитудой.	Называть и выполнять ОРУ.	
	Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат-девушки.)	Описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки.	
	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для развития координации движений	Называть способы и средства развития координации движений	
	<b>Волейбол (9ч)</b>		
	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол	
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.	
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполнять игровые задания и устранять ошибки.	
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки	
<b>3 Четверть</b>			
	<b>Лыжная подготовка (13ч)</b>		

Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	<b>3 Четверть:</b>  Лыжная подготовка-13 час. Спортивные игры Волейбол-5 час. Баскетбол-12  <b>Итого: 30 ч.</b>
Попеременный двухшажный ход	Выполнять передвижения по ровной местности (попеременным двухшажным ходом)	
Одновременный одношажный ход.	Выполнять передвижение по ровной местности (одновременным одношажным ходом),	
Прохождение дистанции 1 км.	Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах	
Преодоление подъёмов способом «лесенка»	Выполнять подъём на пологий склон способом «лесенка»	
Прохождение дистанции 2 км.	Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах	
Прохождение дистанции 1 км на время.	Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах	
Подъём «полуёлочкой». Торможение плугом.	выполнять подъём на пологий склон способом «полуёлочка»;	
Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке.	Преодолевать небольшие трамплины	
Подъём «ёлочкой»	Выполнять подъём на пологий склон «ёлочкой»	
Прохождение дистанции 3 км	Преодолевать дистанцию 3 км на лыжах	
Игры «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок».	Соблюдать правила техники безопасности.	
<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>		
ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12)</b>		
Правила ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол;	
Остановка двумя шагами и прыжком.	Выполнять упражнения и устранять ошибки.	

	Повороты без мяча и с мячом.		
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Ловить и передавать мяч, устранять ошибки	
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	Выполнять ведение мяча и устранять ошибки	
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол.	
	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Выполнять броски одной и двумя руками	
	Вырывание и выбивание мяча.	Описывать технику элементов баскетбола	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и бросков мяча.	
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол	
	Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	

#### 4 четверть

	<b>Спортивные игры. Баскетбол (2ч)</b>		<b>4 Четверть:</b> Спортивные игры. Баскетбол-2час. Лёгкая атлетика-11ч Плавание-4 Футбол-7 <b>Итого: 24ч.</b>
	Учебно-тренировочная игра.	Играть по правилам.	
	<b>Легкая атлетика (11ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Описывать технику прыжка в высоту.	
	Бег 30м на результат.	Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью	
	Бег 60м на результат.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью	
	Круговая тренировка.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Бегать на выносливость	
	Кросс м-500м, д- 300м.	Бегать дистанции 300,500м на время	
	Кросс 1200м.	Бегать на дистанцию 1200 м на время	
	Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжковые упражнения	
	Круговая тренировка.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
	<b>Плавание (4ч)</b>		
	Правила техники безопасности в бассейне	Соблюдать правила техники безопасности в бассейне	
	История развития плавания в России	Рассказывать историю развития плавания в России	
	Выступление российских пловцов на Олимпийских играх	Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх.	
	Спортивные способы плавания.	Выполнять имитационные движения	

	<b>Спортивные игры. Футбол (7ч)</b>		
	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	Рассказывать историю развития футбола.	
	Обучение остановки мяча бедром	Выполнять остановку мяча	
0	Обучение ударам по мячу	Выполнять удары по мячу	
02	Обучение удару по мячу с лёта	Выполнять удары по мячу с лёта	

**7 класс**

**1 Четверть**

	<b>Учебный материал</b>	<b>Характеристика деятельности учащихся</b>	<b>Сетка часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика(18ч)</b>		
	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40м. Олимпийское движение в советской и современной России.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Описывать технику высокого и низкого старта. Определять место нашей страны в мировом олимпийском движении в XX в; Устанавливать связь между ходом истории нашей страны в XX в. и развитием отечественного олимпийского движения	<b>Годовая:</b> Лёгкая атлетика-29 час. Гимнастика с элементами акробатики-18 час. Плавание-4 час. Лыжная подготовка-13 ч. Спортивные игры-35час. Волейбол-14 час. Баскетбол-14 час. Футбол-7 час. Обрядовые, спортивные народные игры-3час  <b>Итого: 102 час.</b>
	Скоростной бег до 60м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать до 60м с максимальной скоростью	
	Бег с ускорением от 40 до 60м	Бегать до 60м с максимальной скоростью	
	Бег 60м на результат Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 60 м на время	
	Бег 300м(д), 500м(м.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать дистанции 300,500м на время	
	Бег в равномерном темпе до 15минут(д), 20 мин.(м) Подготовка к выполнению нормативов ГТО		
	Кросс 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать дистанцию 1500 м на время	
	Прыжки в длину с места. Летние Олимпийские игры в Москве в 1980 г. Олимпийские игры в Сочи в 2014 г. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Характеризовать значение Олимпийского комитета России; Описывать Олимпийские игры на территории нашей страны	
	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Выполнять прыжковые упражнения	
	Метание мяча 150г на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча Метать малый мяч на дальность и на точность	
	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12м.	Метать мяч на точность	
	Круговая тренировка. Показатели	Раскрывать понятие «Физическое развитие»;	

физического развития человека. Основные двигательные качества человека	определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»;	<b>1 Четверть</b> Лёгкая атлетика-18 час.
Бег с препятствиями. Эстафеты.	Выполнять беговые и прыжковые упр.	
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Выполнять прыжковые упражнения	Гимнастика -9час.
<b>Гимнастика(9ч)</b>		
Правила ТБ на уроках гимнастики.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах	<b>Итого:27ч.</b>
Общеразвивающие упражнения в парах. Осанка человека.	.Определять понятие « осанка»; объяснять связь между прямохождением и формой позвоночника человека; характеризовать значение правильной осанки; выполнять упражнения для поддержания правильной осанки .	
Выбор упражнений для развития двигательных качеств	Описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств	
Лазанье по канату	Выполнять лазанье по канату.	
Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой	Называть и характеризовать основные части тренировочного занятия; Отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального комплекса	
Прыжок ноги врозь (100-110см) через козла	Выполнять прыжки через козла	
Круговая тренировка. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой	Формулировать правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями в зависимости от температуры в помещении и (или) погодных условий;	
<b>2четверть</b>		
<b>Гимнастика (9ч)</b>		
Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью)	Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,	<b>2 Четверть:</b> Гимнастика-9час. Обрядовые, спортивные народные игры-3час. Волейбол-9 час <b>Итого: 21ч.</b>
Обрядовые игры « Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Перетягивание каната.Вышибала.»	Знать правила игры	
Круговая тренировка.	Использовать гимнастические упр.	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	Выполнять висы на снарядах.	
Прыжок через гимнастического коня боком	Выполнять прыжки.	
Досуг и физическая культура	Характеризовать такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки; определять возможности для проведения досуга средствами физической культуры в своей местности	
Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор	Описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, анализировать технику кувырков своих	

присев, кувырок назад в полушпагат-девушки, длинный кувырок, перекач назад из упора присев в стойку на лопатках)	сверстников и выявлять ошибки. Выполнять упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	
Круговая тренировка.	Описывать технику выполняемых упражнений	
Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения	
Круговая тренировка	Описывать технику выполняемых упражнений	
<b>Спортивные игры. Волейбол (9ч)</b>		
ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приема и передачи мяча.	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполнять игровые задания и устранять ошибки.	
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки	
Жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность	

### 3 Четверть

<b>Лыжная подготовка (13ч)</b>		
Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	
Попеременный двухшажный ход	Выполнять передвижения по ровной местности (попеременным двухшажным ходом)	<b>3 Четверть:</b> Лыжная подготовка-13ч Спортивные игры Волейбол-5 час. Баскетбол-12  <b>Итого: 30 ч.</b>
Одновременный бесшажный ход	Выполнять передвижения по ровной местности	

		разными ходами	
Одновременный одношажный ход.		Выполнять передвижение по ровной местности (одновременным одношажным ходом),	
Прохождение дистанции 1км.		Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах	
Преодоление подъёмов способом «лесенка»		Выполнять подъём на пологий склон способом «лесенка»	
Прохождение дистанции 2км.		Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах	
Прохождение дистанции 1км на время( д), 1,5км (ю.)		Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах	
Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом»		Совершать повороты и торможения	
Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке.		Преодолевать небольшие трамплины	
Подъём «ёлочкой»		Выполнять подъём на пологий склон «ёлочкой»	
Спуски со склона в основной и высокой стойке.		Преодолевать подъёмы, совершать повороты и торможения	
Игры «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок».		Соблюдать правила техники безопасности.	
<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>			
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки		Отрабатывать технику подачи мяча	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Выполнять нападающий удар	
Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.		.Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.	
Игра по упрощённым правилам волейбола		Развивать навыки коммуникации при подготовки и во время проведения игры	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12)</b>			
Правила ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол;	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		Выполнять упражнения и устранять ошибки.	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Выполнять комбинации и устранять ошибки	
Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.		Ловить и передавать мяч, устранять ошибки	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.		Выполнять ведение мяча и устранять ошибки	
Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.		Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол.	
Броски одной и двумя руками с места и в движении.		Выполнять броски одной и двумя руками	
Вырывание и выбивание мяча.		Описывать технику элементов баскетбола	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и бросков мяча.	
Комбинация из освоенных элементов		Выполнять комбинации и устранять ошибки	

техники перемещений и владения мячом.		
Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	

#### 4 Четверть

<b>Спортивные игры. Баскетбол (2ч)</b>		<b>4 Четверть:</b>  Спортивные игры. Баскетбол-2час. Лёгкая атлетика-11 час. Плавание-4 час. Футбол-7 час. <b>Итого: 24ч.</b>
Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	
<b>Лёгкая атлетика(11ч)</b>		
Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений	
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Описывать технику прыжка в высоту.	
Бег 30м на результат.	Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью	
Бег 60м на результат.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью	
Круговая тренировка.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Бегать на выносливость	
Кросс м-500м, д- 300м.	Бегать дистанции 300,500м на время	
Кросс 1200м.	Бегать на дистанцию 1200 м на время	
Прыжки в длину с места.	Выполнять прыжковые упражнения	
Круговая тренировка.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
Метание малого мяча на дальность с разбега	Метать малый мяч на дальность и точность	
<b>Плавание-(4 ч)</b>		
Правила техники безопасности в бассейне	Соблюдать правила техники безопасности в бассейне	
История развития плавания в России	Рассказывать историю развития плавания в России	
Выступление российских пловцов на Олимпийских играх	Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх.	
Спортивные способы плавания.	Выполнять имитационные движения	
<b>Спортивные игры. Футбол(7ч)</b>		
Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	Рассказывать историю развития футбола.	
Обучение остановке мяча после отскока	Выполнять остановку мяча	
Обучение удару по мячу головой	Выполнять удары по мячу головой	
Обучение отбору мяча у соперника	Выполнять отбор мяча	

#### 8 класс

#### 1 Четверть

Учебный материал	Характеристика деятельности учащихся	Сетка часов
<b>Лёгкая атлетика(18ч)</b>		
Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м.	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	<b>Годовая:</b>

Физическая культура в современном обществе	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; Описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания	Лёгкая атлетика Гимнастика с элементами акробатики 18 час. Плавание-4 часа Лыжная подготовка-4 часа. Спортивные игры-35час.: Волейбол-14 часа Баскетбол-14 часа Футбол-7 час. Обрядовые, спортивные и народные игры
Бег с ускорением от 70 до 80м	Бегать до 80м с максимальной скоростью	
Скоростной бег до 70м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать до 70м с максимальной скоростью	
Бег 60м на результат Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 60 м на время	
Бег на результат 100м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 100 м на время	
Бег 300м(д), 500м(м) Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 300м(д), 500м (м) на время	<b>Итого: 102 часа</b>
Бег в равномерном темпе до 20мин(ю), до 15 мин(д)	Описывать технику беговых упражнений на длинные дистанции	<b>1 Четверть</b>
Кросс 1500м –д, 2000м-ю Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать кросс 1500м –д, 2000м-ю на время	Лёгкая атлетика
Прыжки в длину с места Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Выполнять прыжковые упражнения	Гимнастика -9ч
Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Выполнять прыжковые упражнения	<b>Итого:27ч.</b>
Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридор 10м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Описывать технику и выполнять метание малого мяча	
Бросок набивного мяча 2кг с места, с шага, с 2,3, 4 шагов вперед-вверх	Выполнять броски набивного мяча	
Бег с препятствиями. Эстафеты.	Выполнять беговые и прыжковые упр.	
Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Выполнять прыжковые упражнения	
Круговая тренировка	Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метание малого мяча	
<b>Гимнастика(9ч)</b>		
Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ,на гимнастической перекладине	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах , выявлять ошибки.	
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр	
Лазанье по канату	Выполнять лазанье по канату.	
Акробатические упражнения. Летние олимпийские виды спорта	Выполнять кувырки вперёд, назад, стойку на голове. Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр	
Прыжок ноги врозь (100-110см) через козла	Выполнять прыжки через козла	
Круговая тренировка. Режим дня.	Определять понятие «режим дня»; Раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня;	

	Составлять и соблюдать правильный режим дня		
<b>2 четверть</b>			
<b>Гимнастика (9ч)</b>			
Прыжок согнув ноги (100-115см –ю). Прыжок боком с поворотом на 90°(110-д	Выполнять прыжки через козла	<b>2 Четверть:</b>  Гимнастика-9ч Обрядовые, спо народные игры Волейбол-9 час <b>Итого: 21ч.</b>	
Обрядовые игры «Золотые ворота. Орешек.». Спортивные игры «Перетягивание каната. Обруч-скакалка.»	Знать правила игры		
Круговая тренировка. Адаптивная и корректирующая физическая культура	Использовать гимнастические упр. Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; Называть области применения адаптивной физической культуры: Характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников.		
Мальчики : упражнения на гимнастической перекладине Девочки: упражнения на гимнастическом бревне	Выполнять упражнения на гимнастических снарядах.		
Прыжок через гимнастического коня боком	Выполнять прыжки.		
Подъем переворотом толчком двумя на перекладине (м.) Упражнения на гимнастическом бревне (д). Утренняя гигиеническая гимнастика.	Составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики		
Акробатические упражнения.	Выполнять акробатические упр.		
<b>Спортивные игры. Волейбол (9ч)</b>			
ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча.		
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Режим питания, домашние задания и отдых в режиме дня	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Характеризовать правильный рацион питания школьника в течении дня; Объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека.		
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполнять игровые задания и устранять ошибки.		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки		
<b>3 Четверть</b>			
<b>Лыжная подготовка (13ч)</b>			
Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;	<b>3 Четверть:</b>	

Одновременный одношажный ход	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;	Лыжная подготовка 13час. Спортивные игры Волейбол-5 часов Баскетбол-12
Одновременный одношажный ход	Выполнять передвижения по ровной местности	
Попеременный двухшажный ход	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности	
Попеременный двухшажный ход	Выполнять передвижение по ровной местности	
Прохождение дистанции 1км.	Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах	
Прохождение дистанции 1 км на время	Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах	
Прохождение дистанции 2км.	Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах	
Подъёмы и спуски со склонов	Выполнять подъёмы на склоны и спуски	
Прохождение дистанции 2км (ю), 1,5 км(д)	Преодолевать дистанцию 2 км (ю), 1,5 км(д) на лыжах на время	
Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке.	Преодолевать небольшие трамплины	
<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>		<b>Итого: 30 ч.</b>
Жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закаливание организма	Совершенствовать подачу мяча	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Показатели развития организма	Совершенствовать нападающий удар	
Игра по упрощённым правилам волейбола	Играть по упрощённым правилам	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12)</b>		
Правила ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры в баскетбол;	
Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Выполнять упражнения и устранять ошибки.	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника.	Ловить и передавать мяч, устранять ошибки	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.	Выполнять ведение мяча и устранять ошибки	
Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол.	
Броски одной и двумя руками с места и в движении, с пассивным противодействием	Выполнять броски одной и двумя руками	
Перехват мяча.	Описывать технику элементов баскетбола	
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и бросков мяча.	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Выполнять комбинации и устранять ошибки	
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол	
Игра по упрощённым правилам.	Играть по упрощённым правилам.	

<b>4 Четверть</b>		
<b>Спортивные игры. Баскетбол (2ч)</b>		
Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>		
Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений	<b>4 Четверть:</b>  Спортивные иг Баскетбол-2час Лёгкая атлетик Плавание-4 час Футбол-7 час. <b>Итого: 24ч.</b>
Бег с ускорением от70 до 80м	Бегать дистанцию 80 м с максимальной скоростью	
. Метание теннисного мяча в цель с расстояния 16м (ю), 12-14м (д)	Описывать технику и выполнять метание малого мяча	
Бег 60м на результат.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью	
Круговая тренировка.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения	
Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Бегать на выносливость	
Кросс м-500м, д- 300м.	Бегать дистанции 300,500м на время	
Бег в равномерном темпе до 20мин(ю), до 15мин(д)	Бегать в равномерном темпе	
Кросс 1500м (д), 2000м (ю)	Бегать дистанции1500,2000м на время	
Прыжки в длину с места	Выполнять прыжковые упражнения	
Метание малого мяча на дальность с разбега	Метать малый мяч на дальность и точность	
<b>Плавание-4 час.</b>		
Правила техники безопасности в бассейне	Соблюдать правила техники безопасности в бассейне	
История развития плавания в России	Рассказывать историю развития плавания в России	
Выступление российских пловцов на Олимпийских играх	Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх.	
Спортивные способы плавания.	Выполнять имитационные движения	
<b>Спортивные игры.Футбол(7ч)</b>		
Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	Рассказывать историю развития футбола.	
Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	Разыгрывать мяч	
Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях	Разыгрывать мяч	
Совершенствование исполнения технических элементов	Совершенствовать технические элементы	

### 9 класс

<b>1 Четверть</b>		
№	Учебный материал	Характеристика деятельности учащихся
	<b>Лёгкая атлетика(18ч)</b>	
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Виды спорта изучаемые в школе.	Знать и соблюдать правила техники безопасности уроках по лёгкой атлетике. Называть Олимпийские виды спорта, изучаемые в Раскрывать особенности занятий олимпийскими в спорта в общеобразовательной школе

2	Бег с ускорением от 70 до 80м. Оздоровительный бег.	Бегать до 80м с максимальной скоростью. Описывать нагрузку и состав занятия оздоровительным бегом
3	Скоростной бег до 70м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать до 70м с максимальной скоростью
4	Бег 60м на результат Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 60 м на время
5	Бег на результат 100м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 100 м на время
6	Бег 300м(д), 500м(м) Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать 300м(д), 500м (м) на время
7	Бег в равномерном темпе до 20мин(ю), до 15 мин(д)	Описывать технику беговых упражнений на длинной дистанции
8	Кросс 1500м –д, 2000м-ю Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Бегать кросс 1500м –д, 2000м-ю на время
9,10	Прыжки в длину с места. Основные направления физического воспитания в современном обществе Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Выполнять прыжковые упражнения. Определять понятие «физическое воспитание»; называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе
11,12	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	Выполнять прыжковые упражнения
13	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 шагов с разбега в коридор 10м Подготовка к выполнению нормативов ГТО	Описывать технику и выполнять метание малого мяча
14	Бросок набивного мяча 2кг с места, с шага, с 2,3, 4 шагов вперед-вверх	Выполнять броски набивного мяча
15	Бег с препятствиями. Эстафеты.	Выполнять беговые и прыжковые упр.
16	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Закаливание организма: банные процедуры.	Выполнять прыжковые упражнения. Объяснять принцип действия закаливания, наступающего во время банной процедуры
17,18	Круговая тренировка. Массаж, доврачебная помощь.	Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метание малого мяча. Характеризовать и выполнять основные приёмы массажа. Называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи.
<b>Гимнастика(9ч)</b>		
19	Правила ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений со спортивными снарядами
20	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ,на гимнастической перекладине	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах , выявлять ошибки.
21	Физическая культура и качества личности	Определять понятие « нравственность»; Раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека
22	Лазанье по канату. Выявление и устранение	Выполнять лазанье по канату.

	технических ошибок.	Раскрывать понятие «техническая ошибка»; Называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний мало
23	Акробатические упражнения.	Выполнять кувырки вперёд, назад, стойку на голо
24,25	Упражнения на параллельных (м) и разновысоких брусьях(д)	Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах, выявлять ошибки.
26,27	Круговая тренировка. Пешие туристические походы	Выполнять гимнастические упражнения. Характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха.
<b>2 четверть</b>		
<b>Гимнастика (9ч)</b>		
28,29	Прыжок согнув ноги (100-115см –ю). Прыжок боком с поворотом на 90°(110-д	Выполнять прыжки через козла
30-32	Обрядовые игры «Золотые ворота. Орешек.». Спортивные игры «Перетягивание каната. Обруч-скакалка.»	Знать правила игры
33	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Выполнять гимнастические упражнения
34	Упражнения на параллельных (м) и разновысоких брусьях(д)	Выполнять упражнения на гимнастических снарядах
35	Прыжок через гимнастического коня боком	Выполнять прыжки.
36	Подъем переворотом толчком двумя на перекладине (м.) Упражнения на гимнастическом бревне (д)..	Выполнять упражнения на гимнастических снарядах
37	Акробатические упражнения.	Выполнять акробатические упр.
38	Круговая тренировка. Допинг и честная конкуренция в спорте, вредные привычки	Описывать технику выполняемых упражнений. Объяснять понятие «допинг»; характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена; объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки.
39	Акробатические упражнения. Оценка функциональных резервов организма.	Выполнять акробатические упражнения. Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руффье, шестиминутной функциональной пробы
<b>Спортивные игры. Волейбол (9ч)</b>		
40	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Соблюдать правила техники безопасности во время волейбол
41	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи
42	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывать технику изучаемых игровых действий, осваивать их самостоятельно, выявлять типичные ошибки.
43,44	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Объяснять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
45	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Выполнять игровые задания и устранять ошибки.

46	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки
47,48	Жонглирование, упражнения на быстроту, точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность
<b>3 Четверть</b>		
<b>Лыжная подготовка (13ч)</b>		
49	Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Правила ТБ на уроках по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности;
50	Одновременный одношажный ход	Выполнять передвижения по ровной местности
51	Попеременный двухшажный ход	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности
52	Коньковый ход	Выполнять передвижение по ровной местности
53	Попеременный четырехшажный ход	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности
54	Прохождение дистанции 1 км на время	Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
55	Переход с попеременных ходов на одновременные	описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности
56	Прохождение дистанции 2 км	Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах
57	Прохождение дистанции до 5км	Преодолевать дистанцию 5 км на лыжах
58,59	Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке.	Преодолевать небольшие трамплины
60,61	Передвижение по пересечённой местности	Выполнять передвижение по пересечённой местности
<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>		
63	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая пода мяча в заданную часть площадки.	Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность
64	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Прямой нападающий удар при встречных передачах
65	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	.Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств.
66	Игра по упрощённым правилам волейбола	Развивать навыки коммуникации при подготовке к времени проведения игры
<b>Спортивные игры. Баскетбол (12)</b>		
67	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать правила техники безопасности во время баскетбол; знать и объяснять другим школьникам правила игры баскетбол;
68	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Выполнять упражнения и устранять ошибки.
69	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Выполнять комбинации и устранять ошибки
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Ловить и передавать мяч, устранять ошибки

71	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.	Выполнять ведение мяча и устранять ошибки
72	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол
73	Перехват мяча.	Выполнять перехват мяча
74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Описывать технику элементов баскетбола
75	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Называть и показывать способы ведения, передачи и бросков мяча.
76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	Выполнять комбинации и устранять ошибки
77	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол
78	Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.
<b>4 Четверть</b>		
79,80	<b>Спортивные игры. Баскетбол (2ч)</b>	
	Игра по упрощенным правилам.	Играть по упрощенным правилам.
	<b>Лёгкая атлетика-(11час)</b>	
81	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости. Ведение дневника самонаблюдений	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и описывать показатели состояния организма подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке
82	Бег с ускорением от70 до 80м	Бегать дистанцию 80 м с максимальной скоростью
83	Метание на дальность и заданное расстояние	Описывать технику и выполнять метание малого мяча
84	Бег 60м на результат.	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью
85	Бег 100м на результат	Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью
86	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Бегать на выносливость
87	Кросс м-500м, д- 300м.	Бегать дистанции 300,500м на время
88	Бег в равномерном темпе до 20мин(ю), до 15мин(д)	Бегать в равномерном темпе
89	Кросс 1500м (д), 2000м (ю)	Бегать дистанции1 500,2000м на время
90	Прыжки в длину с места	Выполнять прыжковые упражнения
91	<b>Метание малого мяча на дальность с разбега</b>	Метать малый мяч на дальность и точность
	<b>Плавание-4 час.</b>	
92	Правила техники безопасности в бассейне	Соблюдать правила техники безопасности в бассейне
93	История развития плавания в России	Рассказывать историю развития плавания в России

94	Выступление российских пловцов на Олимпийских играх	Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх.
95	Спортивные способы плавания.	Выполнять имитационные движения
	<b>Спортивные игры. Футбол (7ч)</b>	
96	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола.	Рассказывать историю развития футбола.
97,98	Совершенствование ударов по воротам	Совершенствовать удары
99,100	Удары по прыгающему и летящему мячу	Выполнять удары по прыгающему мячу
101,102	Удары по катящемуся мячу	Выполнять удары по катящемуся мячу