**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Кузбасса

Управления образования администрации г. Кемерово

МБОУ «СОШ № 33»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  методическое объединение учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Замяткин В.О.  Протокол №1 от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шитина О.А.  Протокол №1 от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Василеня И.А.  Протокол №345 от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета

«Физическая культура»

Для 5-9 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составители: Замяткин Виталий Олегович, Бадяев Александр Александрович

Учителя физической культуры

**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 |

1. **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 личностного 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 незнакомо 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;

1. 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;

1. 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;

1. 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;

1. 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;

1. 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.

1. 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 сохранных 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** |
|  | **Лёгкая атлетика(14ч)** |  |  |
| 1 | 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; | **Годовая:**  Лёгкая атлетика-20 час.  Гимнастика с элементами акробатики-10 час.  Плавание-4 час.  Лыжная подготовка-10 час.  Спортивные игры-24час.:  Волейбол-10 час.  Баскетбол-10 час.  Футбол-4 час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час  **Итого: 70 час.** |
| 2 | Скоростной бег до 40м. | Бегать до 40м с максимальной скоростью |
| 3 | Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
| 4 | Круговая тренировка. Виды состязаний в древности. | Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире |
| 5 | Бег 300м(д), 500м(м.). Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 12минут. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Бегать в равномерном темпе |
| 7 | Кросс 1000м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Бегать на дистанцию 1 км на время |
| 8 | Прыжки в длину с места. Виды состязаний в древности. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Выполнять прыжковые упражнения |
| 10,11 | 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 |
| 12 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Метать мяч |
| 13 | Круговая тренировка. Показатели здоровья человека Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья | **1 Четверть**  Лёгкая атлетика-14 час.  Гимнастика -4час.  **Итого:18ч.** |
| 14 | Бег с препятствиями. Эстафеты. | Бегать в равномерном темпе |
|  | **Гимнастика(4ч)** |  |
| 15 | 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). |
| 16 | Лазание по канату. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение. | .Выполнять лазание по канату.Называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела. |
| 17 | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100 см). Резервы здоровья. | Оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике |
| 18 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине(м) | Правильно выполнять упражнения на снарядах |  |
|  | **2четверть** | | |
|  | **Гимнастика (6ч)** |  | **2 Четверть:**  Гимнастика-6час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час.  Волейбол-6 час  **Итого: 14ч.** |
| 19 | Кувырок вперёд и назад: стойка на лопатках. | Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке |
| 20,21 | Обрядовые игры « Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.» | Знать правила игры |
| 22 | Упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.Виды физической подготовки. | Определять понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки |
| 23 | Упражнения на параллельных брусьях(м), разновысоких брусьях(д) | Называть и выполнять упражнения на брусьях. |
| 24 | Прыжок через гимнастического коня боком | Выполнять прыжки. |
| 25 | Ритмическая гимнастика. Утренняя гигиеническая гимнастика | Выполнять упражнения под музыку. Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| 26 | Акробатические упражнения. . 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 |
|  | **Волейбол (6ч.)** |  |
| 27 | 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 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений |
| 29 | 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. |
| 30 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки | Отрабатывать технику подачи мяча |
| 31 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Выполнять игровые задания и устранять ошибки. |
| 32 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки |
| **3 Четверть** | | | |
|  | **Лыжная подготовка (10ч)** |  |  |
| 33 | 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; |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности; | **3 Четверть:**  Лыжная подготовка-10час.  Спортивные игры  Волейбол-4 час.  Баскетбол-6  **Итого: 20 ч.** |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), |
| 36 | Прохождение дистанции 1км. | Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах |
| 37 | Игра «Эстафета с передачей палок». | Развивать знания, навыки и умения |
| 38 | Прохождение дистанции 2км. | Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах |
| 39 | Прохождение дистанции 1км на время. | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| 40 | Подъем «полуёлочкой». Торможение плугом. | выполнять  подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; |
| 41 | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | Преодолевать небольшие трамплины |
| 42 | Прохождение дистанции 3км | Преодолевать дистанцию 3 км на лыжах |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (4ч)** |  |
| 43,44 | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | Выполнять освоенные элементы техники передвижений |
| 45,46 | Игра по упрощённым правилам волейбола | Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (6)** |  |
| 47 | 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 |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Физкультминутки | Раскрывать цели и значение физкультминуток |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Выполнять комбинации и устранять ошибки |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | Ловить и передавать мяч, устранять ошибки |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Выполнять ведение мяча и устранять ошибки |
| 52 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Ловить и передавать мяч, устранять ошибки |  |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (4ч)** |  | **4 Четверть:**  Спортивные игры.  Баскетбол-4час.  Лёгкая атлетика-6час.  Плавание-4  Футбол-4  **Итого: 18ч.** |
| 53 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Выполнять броски одной и двумя руками |
| 54 | Вырывание и выбивание мяча. | Выполнять вырывание и выбивание мяча, устранять ошибки |
| 55 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Выполнять комбинации и устранять ошибки |
| 56 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Устранять ошибки. |
|  | **Легкая атлетика (6ч)** |  |
| 57 | 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 |
| 58 | Бросок набивного мяча 2кг из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. | Устранять ошибки. |
| 59 | Бег 30м на результат. | Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью |
| 60 | Бег 60м на результат. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
| 61 | Кросс м-500м, д- 300м. | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 62 | Прыжки в длину с места. | выполнять прыжковые упражнения |
|  | **Плавание(4ч)** |  |
| 63 | Правила техники безопасности в бассейне | Соблюдать правила техники безопасности в бассейне |
| 64 | История развития плавания в России | Рассказывать историю развития плавания в России |
| 65 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх. |
| 66 | Спортивные способы плавания. | Выполнять имитационные движения |
|  | **Спортивные игры. Футбол (4ч)** |  |
| 67 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. | Рассказывать историю развития футбола. |
| 68 | Обучение передаче мяча. | Выполнять передачу мяча |
| 69 | Обучение остановке мяча. | Выполнять остановку мяча |
| 70 | Совершенствование навыков передачи и остановки мяча. | Выполнять остановку и передачу мяча |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Четверть** | | | |
| № | **Учебный материал** | **Характеристика  деятельности учащихся** | **Сетка часов** |
|  | **Лёгкая атлетика(14ч)** |  |  |
| 1 | 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; | **Годовая:**  Лёгкая атлетика-20 час.  Гимнастика с элементами акробатики-10 час.  Плавание-4 час.  Лыжная подготовка-10 час.  Спортивные игры-24час.:  Волейбол-10 час.  Баскетбол-10 час.  Футбол-4 час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час  **Итого: 70 час.** |
| 2 | Скоростной бег до 50м. | Бегать до 50м с максимальной скоростью |
| 3 | Бег 60м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
| 4 | 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. |
| 5 | Бег 300м(д), 500м(м.) . Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15минут. Подготовка к выполнению нормативов ГТО |  |
| 7 | Кросс 1200м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать дистанцию 1200 м на время |
| 8 | 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. |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Выполнять прыжковые упражнения |
| 10 | 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 |
| 11 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Метать мяч |
| 12,13 | 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. | **1 Четверть**  Лёгкая атлетика-14 час.  Гимнастика -4час.  **Итого:18ч.** |
| 14 | Бег с препятствиями. Эстафеты. |  |
|  | **Гимнастика(4ч)** |  |
| 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Различать и выполнять строевые приёмы и команды. |
| 16 | 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.  . |
| 17 | Развитие двигательных качеств. Способы и средства развития мышечной силы | Называть способы и средства для развития мышечной силы. |
| 18 | Лазанье по канату. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. | Выполнять лазанье по канату. Называть способы и средства развития выносливости |  |
| **2четверть** | | | |
|  | **Гимнастика (6ч)** |  |  |
| 19 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью) | Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, | **2 Четверть:**  Гимнастика-6час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час.  Волейбол-6 час  **Итого: 14ч.** |
| 20,21 | Обрядовые игры « Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Чехарда. Удочка.» | Знать правила игры |
| 22 | 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. |
| 23 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. | Выполнять висы на снарядах. |
| 24 | Прыжок через гимнастического коня боком | Выполнять прыжки. |
| 25 | ОРУ с повышенной амплитудой. | Называть и выполнять ОРУ. |  |
| 26 | 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. |  |
|  | **Волейбол (6ч)** |  |  |
| 27 | 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 |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча. |  |
| 29 | 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. |  |
| 30 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |
| 31 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Выполнять игровые задания и устранять ошибки. |  |
| 32 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки |  |
| **3 Четверть** | | | |
|  | **Лыжная подготовка (10ч)** |  |  |
| 33 | 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; | **3 Четверть:**  Лыжная подготовка-10час.  Спортивные игры  Волейбол-4 час.  Баскетбол-6  **Итого: 20 ч.** |
| 34 | Попеременный двухшажный ход | Выполнять передвижения по ровной местности (попеременным двухшажным ходом |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | Выполнять передвижение по ровной местности (одновременным одношажным ходом), |  |
| 36 | Прохождение дистанции 1км. | Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах |
| 37 | Преодоление подъёмов способом «лесенка» | Выполнять подъём на пологий склон способом «лесенка» |
| 38 | Прохождение дистанции 2км. | Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах |
| 39 | Прохождение дистанции 1км на время. | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| 40 | Подъем «полуёлочкой». Торможение плугом. | выполнять  подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; |
| 41 | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | Преодолевать небольшие трамплины |
| 42 | Прохождение дистанции 3км | Преодолевать дистанцию 3 км на лыжах |
|  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (4ч)** |  |  |
| 43 | 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 |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча. |  |
| 45 | 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. |  |
| 46 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (6ч.)** |  |  |
| 47 | 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; |  |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Выполнять упражнения и устранять ошибки. |  |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Выполнять комбинации и устранять ошибки |  |
| 50 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Выполнять ведение мяча и устранять ошибки |  |
| 51 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Выполнять броски одной и двумя руками |  |
| 52 | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол |  |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (4ч)** |  |  |
| 53-56 | **Учебно-тренировочная игра.** | Играть по правилам. | **4 Четверть:**  Спортивные игры.  Баскетбол-4час.  Лёгкая атлетика-6час.  Плавание-4  Футбол-4  **Итого: 18ч.** |
|  | **Легкая атлетика (6ч)** |  |
| 57 | 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 |
| 58 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Описывать технику прыжка в высоту. |
| 59 | Бег 30м на результат. | Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью |
| 60 | Бег 60м на результат. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
| 61 | Кросс м-500м, д- 300м. | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 62 | Кросс 1200м. | Бегать на дистанцию 1200 м на время |
|  | **Плавание (4ч)** |  |  |
| 63 | Правила техники безопасности в бассейне | Соблюдать правила техники безопасности в бассейне |  |
| 64 | История развития плавания в России | Рассказывать историю развития плавания в России |  |
| 65 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх. |  |
| 66 | Спортивные способы плавания. | Выполнять имитационные движения |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (4ч)** |  |  |
| 67 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. | Рассказывать историю развития футбола. |  |
| 68 | Обучение остановки мяча бедром | Выполнять остановку мяча |  |
| 69 | Обучение ударам по мячу | Выполнять удары по мячу |  |
| 70 | Обучение удару по мячу с лёта | Выполнять удары по мячу с лёта |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Четверть** | | | |
| № | **Учебный материал** | **Характеристика  деятельности учащихся** | **Сетка часов** |
|  | **Лёгкая атлетика(14ч)** |  |  |
| 1 | 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 | **Годовая:**  Лёгкая атлетика-20 час.  Гимнастика с элементами акробатики-10 час.  Плавание-4 час.  Лыжная подготовка-10 час.  Спортивные игры-24час.:  Волейбол-10 час.  Баскетбол-10 час.  Футбол-4 час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час  **Итого: 70 час.** |
| 2 | Скоростной бег до 60м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать до 60м с максимальной скоростью |
| 3 | Бег с ускорением от 40 до 60м | Бегать до 60м с максимальной скоростью |
| 4 | Бег 60м на результат Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать 60 м на время |
| 5 | Бег 300м(д), 500м(м.) Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15минут(д), 20 мин.(м) Подготовка к выполнению нормативов ГТО |  |
| 7 | Кросс 1500м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать дистанцию 1500 м на время |
| 8 | 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 |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Выполнять прыжковые упражнения |
| 10 | 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 |
| 11 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12м. | Метать мяч на точность |
| 12 | Круговая тренировка. Показатели физического развития человека. Основные двигательные качества человека | Раскрывать понятие «Физическое развитие»;  определять понятия «сила мышц», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость»; | **1 Четверть**  Лёгкая атлетика-14 час.  Гимнастика -4час.  **Итого:18ч.** |
| 13 | Бег с препятствиями. Эстафеты. | Выполнять беговые и прыжковые упр. |
| 14 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Выполнять прыжковые упражнения |
|  | **Гимнастика(4ч)** |  |
| 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах |
| 16 | Выбор упражнений для развития двигательных качеств | Описывать виды упражнений для развития разных двигательных качеств |
| 17 | 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 |  |
| 18 | Прыжок ноги врозь (100-110см) через козла | Выполнять прыжки через козла |  |
| **2четверть** | | | |
|  | **Гимнастика (6ч)** |  |  |
| 19 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя (с помощью) | Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, | **2 Четверть:**  Гимнастика-6час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час.  Волейбол-6 час  **Итого: 14ч.** |
| 20,21 | Обрядовые игры « Золотые ворота. Петушиный бой». Спортивные игры «Перетягивание каната.Вышибала.» | Знать правила игры |
| 22 | Круговая тренировка. | Использовать гимнастические упр. |
| 23 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. | Выполнять висы на снарядах. |
| 24 | Прыжок через гимнастического коня боком | Выполнять прыжки. |
| 25 | 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 |  |
| 26 | Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке в упор присев, кувырок назад в полушпагат-девушки, длинный кувырок , перекат назад из упора присев в стойку на лопатках) | Описывать технику кувырков в упор присев и в полушпагат, анализировать технику кувырков своих сверстников и выявлять ошибки. Выполнять упражнения и комбинации на гимнастической перекладине |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (6ч)** |  |  |
| 27 | 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 |  |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча. |  |
| 29 | 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. |  |
| 30 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |
| 31 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Выполнять игровые задания и устранять ошибки. |  |
| 32 | 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** | | | |
|  | **Лыжная подготовка (10ч)** |  |  |
| 33 | 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; |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход | Выполнять передвижения по ровной местности (попеременным двухшажным ходом | **3 Четверть:**  Лыжная подготовка-10час.  Спортивные игры  Волейбол-4 час.  Баскетбол-6  **Итого: 20 ч.** |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | Выполнять передвижения по ровной местности разными ходами |  |
| 36 | Одновременный одношажный ход. | Выполнять передвижение по ровной местности (одновременным одношажным ходом), |
| 37 | Прохождение дистанции 1км. | Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах |
| 38 | Преодоление подъёмов способом «лесенка» | Выполнять подъём на пологий склон способом «лесенка» |
| 39 | Прохождение дистанции 2км. | Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах |
| 40 | Прохождение дистанции 1км на время( д), 1,5км (ю.) | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| 41 | Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом» | Совершать повороты и торможения |
| 42 | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | Преодолевать небольшие трамплины |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (4ч)** |  |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки | Отрабатывать технику подачи мяча |
| 44 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | Выполнять нападающий удар |  |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | .Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |
| 46 | Игра по упрощённым правилам волейбола | Развивать навыки коммуникации при подготовки и во время проведения игры |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (6)** |  |
| 47 | 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; |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Выполнять упражнения и устранять ошибки. |
| 49 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Выполнять комбинации и устранять ошибки |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | Ловить и передавать мяч, устранять ошибки |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. | Выполнять ведение мяча и устранять ошибки |
| 52 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. |
| **4 Четверть** | | | |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (4ч)** |  | **4 Четверть:**  Спортивные игры.  Баскетбол-4час.  Лёгкая атлетика-6час.  Плавание-4 час.  Футбол-4 час.  **Итого: 18ч.** |
| 53-56 | Игра по упрощенным правилам. | Играть по упрощенным правилам. |
|  | **Лёгкая атлетика(6ч)** |  |
| 57 | 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 |
| 58 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Описывать технику прыжка в высоту. |
| 59 | Бег 30м на результат. | Бегать дистанцию 30 м с максимальной скоростью |
| 60 | Бег 60м на результат. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
|  |  |  |
| 61 | Кросс м-500м, д- 300м. | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с разбега | Метать малый мяч на дальность и точность |
|  | **Плавание-(4 ч)** |  |  |
| 63 | Правила техники безопасности в бассейне | Соблюдать правила техники безопасности в бассейне |  |
| 64 | История развития плавания в России | Рассказывать историю развития плавания в России |  |
| 65 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх. |  |
| 66 | Спортивные способы плавания. | Выполнять имитационные движения |  |
|  | **Спортивные игры.** **Футбол(4ч)** |  |  |
| 67 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. | Рассказывать историю развития футбола. |  |
| 68 | Обучение остановке мяча после отскока | Выполнять остановку мяча |  |
| 69 | Обучение удару по мячу головой | Выполнять удары по мячу головой |  |
| 70 | Обучение отбору мяча у соперника | Выполнять отбор мяча |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Четверть** | | | |
| № | **Учебный материал** | **Характеристика  деятельности учащихся** | **Сетка часов** |
|  | **Лёгкая атлетика(14ч)** |  |  |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м.  Физическая культура в современном обществе | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»;  Описывать место физической культуры в общей культуре человечества;  называть основные задачи физического воспитания | **Годовая:**  Лёгкая атлетика-20 час.  Гимнастика с элементами акробатики-10 час.  Плавание-4 час.  Лыжная подготовка-10 час.  Спортивные игры-24час.:  Волейбол-10час.  Баскетбол-10 час.  Футбол-4 час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час  **Итого: 70 час.**  **1 Четверть**  Лёгкая атлетика-14час.  Гимнастика -4час.  **Итого:18ч.** |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80м | Бегать до 80м с максимальной скоростью |
| 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 длинные дистанции |
| 8 | Кросс 1500м –д, 2000м-ю Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать кросс 1500м –д, 2000м-ю на время |
| 9 | Прыжки в длину с места Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Выполнять прыжковые упражнения |
| 10 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | Выполнять прыжковые упражнения |
| 11 | 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 |
| 12 | Бросок набивного мяча 2кг с места, с шага, с 2,3, 4 шагов вперед-вверх | Выполнять броски набивного мяча |
| 13 | Бег с препятствиями. Эстафеты. | Выполнять беговые и прыжковые упр. |
| 14 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Выполнять прыжковые упражнения |
|  | **Гимнастика(4ч)** |  |
| 15 | 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 |
| 16 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ,на гимнастической перекладине | Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах , выявлять ошибки. |
| 17 | Акробатические упражнения. Летние олимпийские виды спорта | Выполнять кувырки вперёд, назад, стойку на голове. Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр |
| 18 | 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 |
| **2четверть** | | | |
|  | **Гимнастика (6ч)** |  |  |
| 19 | Прыжок согнув ноги (100-115см –ю). Прыжок боком с поворотом на 90o(110-д | Выполнять прыжки через козла | **2 Четверть:**  Гимнастика-6час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час.  Волейбол-6 час  **Итого: 14ч.**  **3 Четверть:**  Лыжная подготовка-10час.  Спортивные игры  Волейбол-4 час.  Баскетбол-6  **Итого: 20 ч.** |
| 20,21 | Обрядовые игры « Золотые ворота. Орешек.». Спортивные игры «Перетягивание каната. Обруч-скакалка.» | Знать правила игры |
| 22 | Круговая тренировка. Адаптивная и корригирующая 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. |
| 23 | Мальчики : упражнения на гимнастической перекладине Девочки: упражнения на гимнастическом бревне | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. |
| 24 | Прыжок через гимнастического коня боком | Выполнять прыжки. |
| 25 | Подъем переворотом толчком двумя на перекладине (м.) Упражнения на гимнастическом бревне (д). Утренняя гигиеническая гимнастика. | Составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики |
| 26 | Акробатические упражнения. | Выполнять акробатические упр. |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (6ч)** |  |
| 27 | 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 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча. |
| 29 | 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. |
| 30 | 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, учится 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. |
| 31 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Выполнять игровые задания и устранять ошибки. |
| 32 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | Совершенствовать технику перемещений и владения мячом и устранять ошибки |
| **3 Четверть** | | |
|  | **Лыжная подготовка (10ч)** |  |
| 33 | 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; |
| 34 | Одновременный одношажный ход | Выполнять передвижения по ровной местности |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности |
| 36 | Попеременный двухшажный ход | Выполнять передвижение по ровной местности |
| 37 | Прохождение дистанции 1км. | Преодолевать дистанцию 1 км на лыжах |
| 38 | Прохождение дистанции 1 км на время | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| 39 | Прохождение дистанции 2км. | Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах |
| 40 | Подъёмы и спуски со склонов | Выполнять подъёмы на склоны и спуски |
| 41 | Прохождение дистанции 2км (ю), 1,5 км(д) | Преодолевать дистанцию 2 км (ю), 1,5 км(д) на лыжах на время |
| 42 | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | Преодолевать небольшие трамплины |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (4ч)** |  |
| 43 | 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 |
| 44 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закаливание организма | Совершенствовать подачу мяча |
| 45 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Показатели развития организма | Совершенствовать нападающий удар |
| 46 | Игра по упрощённым правилам волейбола | Играть по упрощённым правилам |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (6)** |  |
| 47 | 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; |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Выполнять упражнения и устранять ошибки. |
| 49 | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. | Ловить и передавать мяч, устранять ошибки |
| 50 | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. |
| 51 | Броски одной и двумя руками с места и в движении, с пассивным противодействием | Выполнять броски одной и двумя руками |
| 52 | 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 |
| **4 Четверть** | | |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (4ч)** |  |
| 53-56 | Игра по упрощенным правилам. | Играть по упрощенным правилам. |
|  | **Легкая атлетика (6ч)** |  |  |
| 57 | 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 | **4 Четверть:**  Спортивные игры.  Баскетбол-4час.  Лёгкая атлетика-6час.  Плавание-4 час.  Футбол-4 час.  **Итого: 18ч.** |
| 58 | Бег 60м на результат. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |
| 59 | Кросс м-500м, д- 300м. | Бегать дистанции 300,500м на время |
| 60 | Кросс 1500м (д), 2000м (ю) | Бегать дистанции1500,2000м на время |  |
| 61 | Прыжки в длину с места | Выполнять прыжковые упражнения |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с разбега | Метать малый мяч на дальность и точность |  |
|  | **Плавание-4 час.** |  |  |
| 63 | Правила техники безопасности в бассейне | Соблюдать правила техники безопасности в бассейне |  |
| 64 | История развития плавания в России | Рассказывать историю развития плавания в России |  |
| 65 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх. |  |
| 66 | Спортивные способы плавания. | Выполнять имитационные движения |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол(4ч)** |  |  |
| 67 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. | Рассказывать историю развития футбола. |  |
| 68 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях | Разыгрывать мяч |  |
| 69 | Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях | Разыгрывать мяч |  |
| 70 | Совершенствование исполнения технических элементов | Совершенствовать технические элементы |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Четверть** | | | |
| № | **Учебный материал** | **Характеристика  деятельности учащихся** | **Сетка часов** |
|  | **Лёгкая атлетика(14ч)** |  |  |
| 1 | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м. Виды спорта изучаемые в школе. | Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.  Называть Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе;  Раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе | **Годовая:**  Лёгкая атлетика-20 час.  Гимнастика с элементами акробатики-10 час.  Плавание-4 час.  Лыжная подготовка-10 час.  Спортивные игры-24час.:  Волейбол-10 час.  Баскетбол-10 час.  Футбол-4 час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час  **Итого: 70 час.** |
| 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 длинные дистанции |
| 8 | Кросс 1500м –д, 2000м-ю Подготовка к выполнению нормативов ГТО | Бегать кросс 1500м –д, 2000м-ю на время |
| 9 | 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 |
| 10 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | Выполнять прыжковые упражнения |
| 11 | 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 |
| 12 | Бросок набивного мяча 2кг с места, с шага, с 2,3, 4 шагов вперед-вверх | Выполнять броски набивного мяча | **1 Четверть**  Лёгкая атлетика-14 час.  Гимнастика -4час.  **Итого:18ч.** |
|  |  |  |
| 13 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Закаливание организма: банные процедуры. | Выполнять прыжковые упражнения. Объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур |
| 14 | 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. |
|  | **Гимнастика(4ч)** |  |
| 15 | 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 на спортивных снарядах |
| 16 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ,на гимнастической перекладине | Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах , выявлять ошибки. |
| 17 | Упражнения на параллельных (м) и разновысоких брусьях(д) | Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах , выявлять ошибки. |
| 18 | Круговая тренировка. Пешие туристические походы | Выполнять гимнастические упражнения.  Характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха. |
| **2четверть** | | | |
|  | **Гимнастика (6ч)** |  | **2 Четверть:**  Гимнастика-6час.  Обрядовые, спортивные народные игры-2час.  Волейбол-6 час  **Итого: 14ч.** |
| 19 | Прыжок согнув ноги (100-115см –ю). Прыжок боком с поворотом на 90o(110-д | Выполнять прыжки через козла |
| 20,21 | Обрядовые игры « Золотые ворота. Орешек.». Спортивные игры «Перетягивание каната. Обруч-скакалка.» | Знать правила игры |
|  |  |  |
| 22 | Упражнения на параллельных (м) и разновысоких брусьях(д) | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. |
| 23 | Прыжок через гимнастического коня боком | Выполнять прыжки. |
| 24 | Подъем переворотом толчком двумя на перекладине (м.) Упражнения на гимнастическом бревне (д).. | Выполнять упражнения на гимнастических снарядах. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 25 | Круговая тренировка. Допинг и честная конкуренция в спорте, вредные привычки | Описывать технику выполняемых упражнений. Определять понятие « допинг»;  характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена;  объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки. |
| 26 | Акробатические упражнения. Оценка функциональных резервов организма. | Выполнять акробатические упражнения.  Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (6ч)** |  |
| 27 | 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 |
| 28 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Выполнять освоенные элементы техники передвижений. Называть виды подач, способы приёма и передачи мяча. |
| 29 | 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. |
| 30 | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учится уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 31 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Выполнять игровые задания и устранять ошибки. |
| 32 | 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** | | | |
|  | **Лыжная подготовка (10ч)** |  |  |
| 33 | 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; | **3 Четверть:**  Лыжная подготовка-10час.  Спортивные игры  Волейбол-4 час.  Баскетбол-6  **Итого: 20 ч.** |
| 34 | Одновременный одношажный ход | Выполнять передвижения по ровной местности |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности |
| 36 | Коньковый ход | Выполнять передвижение по ровной местности |
| 37 | Попеременный четырехшажный ход | описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности |
| 38 | Прохождение дистанции 1 км на время | Преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| 39 | Переход с попеременных ходов на одновременные | описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности |
| 40 | Прохождение дистанции 2 км | Преодолевать дистанцию 2 км на лыжах |
| 41 | Прохождение дистанции до 5км | Преодолевать дистанцию 5 км на лыжах |
| 42 | Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. | Преодолевать небольшие трамплины |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (4ч)** |  |  |
| 43 | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая пода мяча в заданную часть площадки. | Совершенствовать в упражнениях с мячом, быстроту, точность |
| 44 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| 45 | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | .Использовать волейбол как средство досуга и развития собственных двигательных качеств. |
| 46 | Игра по упрощённым правилам волейбола | Развивать навыки коммуникации при подготовки и во время проведения игры |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (6)** |  |
| 47 | 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; |
| 48 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | Выполнять упражнения и устранять ошибки. |
|  |  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Ловить и передавать мяч, устранять ошибки |
|  |  |  |
| 50 | 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. |
| 51 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | Выполнять комбинации и устранять ошибки |  |
| 52 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). | Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол |  |
| **4 Четверть** | | |  |
| 53-56 | **Спортивные игры. Баскетбол (2ч)** |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам. | Играть по упрощенным правилам. |  |
|  | **Лёгкая атлетика-(6час)** |  |  |
| 57 | 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 | **4 Четверть:**  Спортивные игры.  Баскетбол-4час.  Лёгкая атлетика-6час.  Плавание-4 час.  Футбол-4 час.  **Итого: 18ч.** |
| 58 | Бег 60м на результат. | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |  |
| 59 | Бег 100м на результат | Бегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью |  |
| 60 | Кросс м-500м, д- 300м. | Бегать дистанции 300,500м на время |  |
| 61 | Кросс 1500м (д), 2000м (ю) | Бегать дистанции1500,2000м на время |  |
| 62 | Прыжки в длину с места | Выполнять прыжковые упражнения |  |
|  | **Плавание-4 час.** |  |  |
| 63 | Правила техники безопасности в бассейне | Соблюдать правила техники безопасности в бассейне |  |
| 64 | История развития плавания в России | Рассказывать историю развития плавания в России |  |
| 65 | Выступление российских пловцов на Олимпийских играх | Знать и рассказывать об участии пловцов на Олимпийских играх. |  |
| 66 | Спортивные способы плавания. | Выполнять имитационные движения |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол (4ч)** |  |  |
| 67 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. | Рассказывать историю развития футбола. |  |
| 68 | Совершенствование ударов по воротам | Совершенствовать удары |  |
| 69 | Удары по прыгающему илетящему мячу | Выполнять удары по прыгающему мячу |  |
| 70 | Удары по катящемуся мячу | Выполнять удары по катящемуся мячу |  |