

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 5 класса

Научатся: в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере мета предметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку работ индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере мета предметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 6 класса

Научатся: в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёх борью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёх шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
- Выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере мета предметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- 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;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- выполнять учебный проект.

в сфере мета предметных результатов

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 7 класса

Научатся: в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств;
- измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;

- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере мета предметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности:
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура **учащиеся 8 класса**

Научатся: в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть 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.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- **в сфере метапредметных результатов:**
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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; **в сфере личностных результатов**
- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; □ принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений; □ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться: в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. **в сфере метапредметных результатов**
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; П излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий. **в сфере личностных результатов**
- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; П усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 9 класса

Научатся: в сфере предметных результатов

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств;
- измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере мета предметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности:
- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

II. Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры.

5 класс- Олимпийские игры древности. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

6 класс - Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

7 класс - Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

8 класс - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе.

9 Класс - Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения

Физическая культура (основные понятия).

5 класс - Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

6 класс - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой

7 класс - Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

8 класс – Спортивная подготовка. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Адаптивная физическая культура.

9 Класс - Развитием физических качеств. Основные правила развития физических качеств.

Физическая культура человека.

5 класс - Укрепление здоровья человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

6 класс - Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

7 класс - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

8 класс - Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

9 Класс - Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

6 класс - Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды, для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

7 класс - Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физической культурой.

8 класс - Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

9 класс - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

5-9 классы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы:

построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Висы и упоры: Лазание по канату в два приема, в три приема, подтягивания на высокой перекладине, на низкой перекладине, упражнения в висах и упорах.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжная подготовка. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.

Передвижения на извилистой лыже при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

	Разделы и темы	Количество часов					
		Рабочая программа по классам					
		5	6	7	8	9	
I	Знания о физической культуре:	В процессе урока					
	-физическая культура	в процессе урока					
	-из истории физической культуры	в процессе урока					
	-физическое развитие	в процессе урока					
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока					
	-самостоятельные занятия	в процессе урока					
	-самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	в процессе урока					
	-самостоятельные игры и развлечения	в процессе урока					
III	Физическое совершенствование:	102	102	102	102	102	
Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе урока					
Спортивно-оздоровительная деятельность							
	-гимнастика с основами акробатики	18	17	17	19	19	

	-легкая атлетика	21	21	21	22	22	
	-спортивные игры	26	30	30	27	27	
	-лыжная подготовка	17	15	15	16	16	
	-кроссовая подготовка	20	19	19	18	28	
Общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы					
	ИТОГО:	102	102	102	102	102	

Планирование уроков по классам

5 класс.

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег.	1		
2	История зарождения олимпийского движения в России. Спринтерский бег.	1		
3	Стартовый разгон. Обучение бегу на дистанции 40 м с низкого старта.	1		
4	Высокий старт. Бег со старта.	1		
5	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Финальное усилие.	1		
6	Совершенствование техники бега.	1		
7	Обучение эстафетному бегу с низкого старта.	1		
8	Эстафеты.	1		
9	Олимпийское движение в России (СССР). Высокий старт.	1		
10	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
11	Режим дня и его основное содержание. Метание мяча на дальность.	1		
12	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1		
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1		
14	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	1		
15	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
16	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. Двухсторонняя игра.	1		
17	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
18	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Развитие силовой выносливости.	1		
19	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Преодоление препятствий.	1		
20	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1		
21	Оценка эффективности занятий физической культурой. Переменный бег 10 мин.	1		
22	Равномерный бег 10 минут. Чередование бег с ходьбой.	1		
23	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ.	1		
24	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
25	Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости.	1		
26	Равномерный бег 17 минут. ОРУ. П./и «Через кочки и пенёчки»	1		

27	Равномерный бег до 17 минут. Преодоление препятствий.	1		
28	Равномерный бег до 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1		
29	Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Народный мяч».	1		
30	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
31	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
32	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Ловля и передача мяча.	1		
33	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1		
34	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1		
35	Ведение мяча.	1		
36	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1		
37	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки . Ведение мяча. Подвижная игра.	1		
38	Рефераты и проекты. Тактика свободного нападения.	1		
39	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1		
40	Вырывание и выбивание мяча.	1		
41	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
42	Передача мяча в стену в движении. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
43	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
44	Подвижная игра «Подай и попади». Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
45	Нападающий удар. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1		
46	Лыжная подготовка. Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом.	1		
47	Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости.	1		
48	Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом.	1		
49	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1		
50	Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	1		
51	Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1		
52	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1		
53	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		
54	Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода.	1		
55	Прохождение дистанции до 1000 м.	1		
56	Эстафеты с этапами по 150 м.	1		
57	Закрепление поворотов на месте и в движении. Основные элементы конькового хода.	1		
58	Эстафеты с этапами по 200 м.	1		
59	Закрепление торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	1		
60	Прохождение дистанции до 1000 м.	1		
61	Эстафеты с этапами по 250 м.	1		

62	Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».	1		
63	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. СУ. Акробатические упражнения.	1		
64	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
65	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Вис согнувшись, вис прогнувшись смешанные висы.	1		
66	Строевой шаг. Повороты на месте.	1		
67	Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
68	Строевой шаг. Повороты на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1		
69	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Верёвочка».	1		
70	Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
71	Кувырок вперёд. ОРУ в движении. Эстафеты.	1		
72	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. П./и «Смена капитана».	1		
73	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. П./и «Бездомный заяц».	1		
74	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. П./и «Запрещённое движение».	1		
75	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1		
76	Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
77	Кувырок вперёд. Эстафеты. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий ФУ.	1		
78	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. П./и «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1		
79	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. П./и «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1		
80	Кувырки вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. П./и «Челнок». Развитие координационных способностей.	1		
81	Спортивные игры. Волейбол Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
82	Передача мяча в стену в движении. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1		
83	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1		
84	Подвижная игра «Подай и попади». Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1		
85	Нападающий удар. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	1		
86	Развитие координационных способностей. .Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
87	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Длительный бег. Преодоление препятствий.	1		
88	Бег с преодолением препятствий.	1		
89	Развитие выносливости.	1		
90	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1		
91	Переменный бег.	1		
92	Переменный бег. Разнообразные прыжки и многогоскоки.	1		
93	Равномерный бег до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны.	1		
94	Равномерный бег до 13 минут. Специальные беговые	1		

	упражнения. Развитие выносливости.			
95	Легкая атлетика Инструктаж по Технике безопасности. Бег в равномерном темпе (1000 м).	1		
96	Бег в равномерном темпе (1000 м). Тест прыжка в длину с места.	1		
97	Высокий старт до 10–15 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	1		
98	Бег с ускорением 30–40 м. Бег по дистанции. Тест челночного бега 3х 10 м.	1		
99	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
100	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1		
101	ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
102	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Итоги года. Задание на лето.	1		

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Лёгкая атлетика Инструктаж по Технике Безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Высокий старт (до 10 – 15 м), развитие скоростных качеств.	1		
2	бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	Высокий старт до 10–15 м., Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.	1		
4	специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Челночный бег 3х10 м.	1		
5	Бег на результат 60 м, Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. П/и. «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. П/и «Салки».	1		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. П/и «Салки маршем».	1		
12	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1		
13	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости.	1		
14	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ.	1		
15	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
16	Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости.	1		
17	Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости.	1		
18	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости	1		

19	Равномерный бег до 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П./и «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	1		
20	Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Народный мяч». Основы истории возникновения Олимп. движения.	1		
21	Спортивные игры (волейбол) Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	1		
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	1		
25	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
26	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
28	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
29	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
30	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
31	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы.	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.. Подтягивания в висе.	1		
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Поднимание туловища из положения «лёжа».	1		
35	Строевой шаг. Повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
36	Строевой шаг. Повороты на месте. Подтягивания в висе.	1		
37	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1		
38	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1		
39	ОРУ с гимнастическими палками.. П./и «Салки». Развитие силовых способностей.	1		
40	ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	1		
41	Кувырок вперёд. Эстафеты.	1		
42	Кувырок вперёд. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий ФУ.	1		
43	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		

44	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад . ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1		
45	Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
46	Кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1		
47	Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
48	Лыжная подготовка Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		
49	Изучение техники попеременного двужажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
50	Освоение техники попеременного двужажного хода.	1		
51	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1		
52	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1		
53	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
54	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1		
56	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1		
57	Освоение техники выполнения лыжных ходов.	1		
58	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1		
59	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1		
60	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1		
61	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 1км.	1		
62	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1		
63	Спортивные игры. (баскетбол) Техника безопасности в баскетболе. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
64	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
65	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. .Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1		
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1		
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате...Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		

	Развитие координационных качеств.			
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
73	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	1		
74	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
75	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. Двухсторонняя игра.	1		
76	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
77	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Двухсторонняя игра.	1		
78	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге. Двухсторонняя игра.	1		
79	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по дуге, кругу. Двухсторонняя игра.	1		
80	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
81	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
82	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Двухсторонняя игра.	1		
83	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Повторение правил игры в пионербол. Игра в пионербол. Развитие выносливости.	1		
84	Равномерный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Повторение правил игры в пионербол. Игра в пионербол. Развитие выносливости.	1		
85	Равномерный бег до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Передача мяча в парах через сетку. Поддача мяча из-за лицевой линии. Игра в пионербол. Развитие выносливости. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны.	1		
86	Равномерный бег до 13 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Игра в пионербол. Развитие выносливости.	1		
87	Равномерный бег до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Народный мяч». Развитие выносливости.	1		
88	Равномерный бег до 16 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Народный мяч». Развитие выносливости.	1		
89	Равномерный бег до 17 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	1		
90	Равномерный бег до 18 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	1		
91	Равномерный бег до 19 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1		
92	Равномерный бег до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Тест на гибкость. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1		

93	Лёгкая атлетика Инструктаж по Технике безопасности. Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тест прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1		
94	Высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1		
95	Высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Бег по дистанции. Встречная эстафета. Тест челночного бега 3х 10 м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
96	Высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
97	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
99	Прыжок с 5 - 7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
100	Прыжок с 5 - 7 шагов разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101	Прыжок с 5 - 7 шагов разбега способом «перешагивание» (приземление). Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1) с 5–6 м. Итоги года. Задание на лето.	1		

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Лёгкая атлетика Инструктаж по Технике Безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Высокий старт (до 10 – 15м), бег с ускорением (30-4-м). встречная эстафета,	1		
2	Высокий старт до 10–15 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
4	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
9	Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	1		
12	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ Развитие выносливости.	1		

13	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Развитие выносливости.	1		
14	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой Развитие выносливости.	1		
15	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий.	1		
16	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
17	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1		
18	Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости	1		
19	Равномерный бег до 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. П./и «Разведчики и часовые».. Развитие вынослив.	1		
20	Бег по пересечённой местности (2 км). Основы истории возникновения Олимп. движения.	1		
21	Спортивные игры (волейбол) Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	1		
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	1		
25	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
26	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
28	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
29	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
30	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
31	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
32	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивания в висе.	1		
34	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Поднимание туловища из положения «лёжа».	1		
35	Строевой шаг. Повороты на месте. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
36	Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
37	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
38	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1		

39	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
40	ОРУ с мячами Развитие силовых способностей. Поднимание туловища из положения «лёжа».	1		
41	Кувырок вперёд. Эстафеты.	1		
42	Кувырок вперёд. Эстафеты . Гигиенические основы организации самостоятельных занятий ФУ.	1		
43	Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
44	Кувырки вперёд и назад . ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1		
45	Кувырки вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1		
46	Кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении.. Развитие координационных способностей	1		
47	Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1		
48	Лыжная подготовка Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1		
49	Изучение техники попеременного двушажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1		
50	Освоение техники попеременного двушажного хода.	1		
51	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1		
52	Освоение техники одновременного бесшажного хода	1		
53	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	1		
54	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов. Учет дистанции 2км.	1		
56	Освоение техники подъема «елочкой»; торможения «плугом».	1		
57	Освоение техники выполнения лыжных ходов.	1		
58	Закрепление лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1		
59	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	1		
60	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1		
61	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 1км.	1		
62	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1		
63	Спортивные игры. (баскетбол) Техника безопасности в баскетболе. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
64	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
65	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1		
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1		

	координационных качеств. Правила соревнований.			
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча.. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
73	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	1		
74	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
75	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. Двухсторонняя игра.	1		
76	Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра.	1		
77	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Двухсторонняя игра.	1		
78	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге. Двухсторонняя игра.	1		
79	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по дуге, кругу. Двухсторонняя игра.	1		
80	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
81	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в медленном беге по кругу. Двухсторонняя игра.	1		
82	Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Двухсторонняя игра.	1		
83	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
84	Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
85	Равномерный бег до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны.	1		
86	Равномерный бег до 13 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
87	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. Прыжки со скакалкой. Развитие выносливости.	1		
88	Равномерный бег до 16 минут. Прыжки со скакалкой. Развитие выносливости.	1		
89	Равномерный бег до 17 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Прыжки со скакалкой.	1		
90	Равномерный бег до 18 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	1		
91	Равномерный бег до 19 минут. Специальные беговые упражнения Развитие выносливости.	1		
92	Равномерный бег до 20 минут. Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость. Развитие выносливости.	1		
93	Лёгкая атлетика Инструктаж по Технике безопасности. Бег в равномерном темпе (1000 м). Тест прыжка в длину с места.	1		
94	Высокий старт до 10–15 м. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1		

95	Тест челночного бега 3х 10 м Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
96	Бег с ускорением 30–40 м. Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
97	Бег на результат (30 м). . Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
98	Бег на результат (60м). Развитие скоростных способностей. Передача эстафетной палочки.	1		
99	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
100	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Итоги года. Задание на лето.	1		

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Технике Безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Высокий старт (до 10 – 15м), встречная эстафета.	1		
2	Высокий старт до 10–15 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.	1		
4	Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5	Бег на результат 60 м. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 14-18 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
9	Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Спортивная игра волейбол. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		
13	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения	1		
14	Равномерный бег 13 минут. Чередование бег с ходьбой. Развитие выносливости	1		
15	Равномерный бег 14 минут. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения	1		
16	Равномерный бег 15 минут. Бег в гору. Специальные беговые упражнения	1		
17	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
18	Равномерный бег 17 минут. Развитие выносливости	1		
19	Равномерный бег до 17 минут. Бег в гору. Преодоление	1		

	препятствий. Развитие выносливости			
20	Бег по пересечённой местности (2 км). Основы истории возникновения Олимпийского движения.	1		
21	Спортивные игры(волейбол) Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты.	1		
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Встречные эстафеты.	1		
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты.	1		
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1		
25	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол.	1		
26	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	1		
27	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
28	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
29	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол	1		
30	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
33	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Поднимание туловища из положения «лёжа».	1		
34	Перестроение. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивания в висе.	1		
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
37	Перестроение.. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1		
38	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
39	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
40	Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Подтягивания в висе.	1		
41	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
42	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивания в висе.	1		
43	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты.	1		
44	Строевой шаг.Кувырок вперёд. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий ФУ.	1		

45	Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
46	Кувырки вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом.	1		
47	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
48	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей	1		
49	Лыжная подготовка. Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви.	1		
50	Одновременный одношажный ход	1		
51	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1		
52	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1		
53	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1		
54	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1		
55	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1		
56	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1		
57	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1		
58	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1		
59	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1		
60	Торможение плугом.	1		
61	Поворот плугом. Лыжные гонки 1 км.	1		
62	Поворот плугом. Техника выполнения	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км	1		
64	Прохождение дистанции до 5 км	1		
65	Спортивные игры(баскетбол) Техника безопасности в баскетболе. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координации	1		
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол. Развитие координации	1		
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1		
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное	1		

	нападение (5:0) без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			
75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (3:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
77	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	1		
78	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
79	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
80	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
81	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
82	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
83	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
84	Равномерный бег до 12 минут. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны.	1		
85	Равномерный бег до 13 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
86	Равномерный бег до 15 минут.. Прыжки со скакалкой.	1		
87	Равномерный бег до 16 минут. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой	1		
88	Равномерный бег до 17 минут. Специальные беговые упражнения.	1		
89	Равномерный бег до 18 минут. Бег по разному грунту. Развитие выносливости.	1		
90	Равномерный бег до 19 минут. Специальные беговые упражнения.	1		
91	Равномерный бег до 20 минут. Тест на гибкость. Развитие выносливости.	1		
92	Легкая атлетика Инструктаж по Технике безопасности. Бег в равномерном темпе (3000м). Тест прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1		
93	Высокий старт до 10–15 м. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1		
94	Бег по дистанции. Встречная эстафета. Тест челночного бега 3х 10 м.	1		
95	Бег с ускорением 40–50 м. Бег по дистанции. Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
96	Бег на результат (100м). Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
97	Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
98	Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
99	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении.			
100	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 14–18м. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 14–18 м.	1		
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов, отводимых на изучение каждой темы	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Технике Безопасности в спортзале и на спортивной площадке. Высокий старт (до 10 – 15м), встречная эстафета, развитие скоростных качеств.	1		
2	Высокий старт до 10–15 м. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1		
3	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты.	1		
4	бег с ускорением 50–60 м. Челночный бег 3х10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		
5	Бег на результат 60 м. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	1		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 14-18 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1). Развитие скоростно-силовых качеств	1		
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1). ОРУ. Специальные беговые упражнения	1		
9	Специальные беговые упражнения. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1		
11	Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1		
12	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		
13	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Специальные беговые упражнения	1		
14	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Развитие выносливости	1		
15	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Специальные беговые упражнения	1		
16	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1		
17	Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1		
18	Равномерный бег 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1		
19	Равномерный бег до 17 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий.	1		
20	Бег по пересечённой местности (2 км). Основы истории возникновения Олимпийского движения.	1		
21	Спортивные игры(волейбол) Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты.	1		
22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Встречные эстафеты.	1		
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Встречные эстафеты.	1		
24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	1		
25	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Игра в волейбол.	1		
26	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	1		

27	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
28	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1		
29	Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол	1		
30	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1		
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подтягивания в висе.	1		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
33	Висы. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе. Поднимание туловища из положения «лёжа».	1		
34	Перестроение Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
36	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
37	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1		
38	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1		
39	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей.	1		
40	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие силовых способностей.	1		
41	Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Развитие силовых способностей.	1		
42	Перестроение Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1		
43	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении.	1		
44	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты . Гигиенические основы организации самостоятельных занятий ФУ.	1		
45	Строевой шаг. Повороты на месте.Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
46	Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
47	Кувырки вперёд и назад. Развитие координационных способностей.	1		
48	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	1		
49	Лыжная подготовка. Вводный инструктаж. Техника безопасности по лыжной подготовки Основные требования к одежде, обуви	1		
50	Одновременный одношажный ход	1		
51	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1		
52	Одновременный двушажный ход .Техника хода	1		
53	Одновременный одношажный ход. Техника хода	1		
54	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1		
55	Одновременный двушажный ход. Техника хода	1		
56	Попеременный двушажный ход. Техника хода	1		

57	Попеременный душойажный ход. Техника хода	1		
58	Попеременный душойажный ход. Техника хода	1		
59	Торможение плугом. Лыжные гонки на 2 км.	1		
60	Торможение плугом.	1		
61	Поворот плугом. Лыжные гонки 1км.	1		
62	Поворот плугом. Техника выполнения	1		
63	Прохождение дистанции до 3 км	1		
64	Прохождение дистанции до 5 км	1		
65	Спортивные игры(баскетбол) Техника безопасности в баскетболе. Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
66	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств	1		
67	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от груди после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координации	1		
68	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол. Развитие координации	1		
69	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	1		
71	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
73	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
74	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (3:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрёстный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1		
77	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по ТБ. Двухсторонняя игра.	1		
78	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		
79	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
80	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра.	1		

81	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
82	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра.	1		
83	Кроссовая подготовка Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		
84	Равномерный бег до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Закаливание организма. Воздушные и солнечные ванны.	1		
85	Равномерный бег до 13 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
86	Равномерный бег до 15 минут. Прыжки со скакалкой..	1		
87	Равномерный бег до 16 минут. Бег в гору. Прыжки со скакалкой.	1		
88	Равномерный бег до 17 минут. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
89	Равномерный бег до 18 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	1		
90	Равномерный бег до 19 минут. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.	1		
91	Равномерный бег до 20 минут. Бег по разному грунту. Тест на гибкость	1		
92	Легкая атлетика Инструктаж по Технике безопасности. Бег в равномерном темпе (3000м). Тест прыжка в длину с места. Развитие выносливости.	1		
93	Высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 40–50 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Развитие скоростных качеств.	1		
94	Высокий старт до 10–15 м. Тест челночного бега 3х 10 м Специальные беговые упражнения.	1		
95	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1		
96	Бег на результат (100м). Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
97	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.	1		
98	Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
99	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.			
100	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 14–18м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
101	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 14–18 м.	1		
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Итоговый урок	1		