

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 49»**

<p>Принято на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № <u>6</u> от «31» <u>августа</u> 2021 года</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ «ЦО № 49» /Плошкина О.Е./</p> <p>Приказ №<u>55-2-а</u> от «31» <u>августа</u> 2021 года</p>
--	--

Рабочая программа по физической культуре 5-9 кл.
на 2020 -2021 учебный год.

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, в соответствии с ООП ООО МБОУ Школы № 85г.о.Самара, авторской программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха, Москва: Просвещение, автор В.И. Лях., утвержденной приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 29.12.2010 (в ред. Приказов №1577 от 31.12.2015). В программе учитываются потребности современного российского в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Курс «Физическая культура» изучается в основной общеобразовательной школе по 102 часа в каждом классе и с общим количеством часов 510.

Учебники:

Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура. 5 класс М: «Просвещение», 2019

Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура. 6 класс М: «Просвещение», 2019

Виленский М.Я. Туревский И.М. Физическая культура. 7 класс М: «Просвещение», 2019

Лях В.И. Физическая культура. 8 класс. М: «Просвещение», 2018

Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. М: «Просвещение», 2018

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации цели образовательный процесс ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 5-9 классы

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка (5-8 классы) Бадминтон (9классы)	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27

2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
-----	-----------	----	----	----	----	----

ИТОГО	102	102	102	102	102
-------	-----	-----	-----	-----	-----

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

	В области познавательной культуры	В области нравственной культуры	В области эстетической культуры	В области коммуникативной культуры	В области трудовой культуры	В области физической культуры
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	<p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>способствовать активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p>	<p>красивая (правильная осанка), умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;</p> <p>хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;</p> <p>культура движения, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.</p>	<p>владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;</p> <p>владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>	<p>умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.</p>	<p>владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;</p> <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	<p>понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной</p>	<p>бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и</p>	<p>восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными</p>	<p>владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к</p>	<p>добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений,</p>	<p>владение способами организации и поведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и</p>

	личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.	отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.	собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно её до собеседника.	качественно повышающих результативность учебной деятельности; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.	содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание освоенных направлений развития физической культурой в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте	способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по	способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными	способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и	способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для самостоятельной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить

	<p>физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>	<p>способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p>	<p>формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.</p>	<p>жестами судьи.</p>	<p>проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p>	<p>самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</p>
--	--	---	---	-----------------------	--	---

Класс	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
5класс	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций</p>

<p><u>легкая атлетика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку. -осваивать техники высокого старта. -изучать упражнения в движении. -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут. -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль. 	<p>формировать умение правильно оценить своё самочувствие.</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять прыжки в длину с места. -выполнять прыжок в длину с места. -выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры. -бежать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом. - пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью. - пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью. - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<p><u>волейбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам - применять навыки и умения при выполнении пройденного материала. <p><u>баскетбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке. - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. 	<p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры. - ловить и передавать мяч с перемещением. - бросок мяча одной рукой с места по кольцу - разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу.
<p><u>лыжная подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<p><u>гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<ul style="list-style-type: none"> -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

<p>6 класс</p>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; - выявлять различия в основных способах передвижения человека; - применять беговые упражнения для развития физических упражнений.
	<p><u>легкая атлетика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; - закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку; - закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; - формировать представление учащихся о личной гигиене; - формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут; - формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге. 	<ul style="list-style-type: none"> - продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча; - формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; - выполнять прыжки в длину с места; - выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; - бегать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом; - пробегать челночный бег 3x10 с максимальной скоростью; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	<p><u>волейбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам - применять навыки и умения при выполнении пройденного материала. - выполнять комбинацию из основных элементов при передвижение – контроль техники 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - самоконтроль и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки; - применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. подача с 3-6 м. от сетки; - выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача; - Соблюдение правил и техники игры в пионербол.

	<p><u>баскетбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке; - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств; - играть по упрощенным правилам игры; - правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебной игра в баскетбол 5х5; - играть в баскетбол по упрощенным правилам игры; - ловить и передавать мяч с перемещением; - бросок мяча одной рукой с места по кольцу; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
	<p><u>лыжная подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	<p><u>гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять ОРУ зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад. - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретенных навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки; - выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

<p>7 классы</p>	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>	<p>демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);</p> <p>уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);</p> <p>описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.</p>
	<p><u>легкая атлетика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; -закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку; -изучать упражнения в движении; -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут; -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; -формировать представление учащихся о личной гигиене; -контролировать технику выполнения ОРУ типа зарядки; -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки; -формировать представление о пользе ОРУ с предметами; -совершенствованию бега с равномерной скоростью. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении; -выполнять прыжки с разбега и с места; -совершенствовать навыки при метании мяча; - выполнять прыжки с разбега; -формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; -выполнять прыжки в длину с места; -выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; -бежать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

<p><u>волейбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; - играть в волейбол по упрощенным правилам - применять навыки и умения при выполнении пройденного материала. - выполнять комбинацию из основных элементов при передвижении – контроль техники. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - самоконтроль и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки - применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой через сетку. Нижняя прям. подача с 3-6 м. от сетки. - выполнять передачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. <p>Соблюдение правил и техники игры в пионербол.</p>
<p><u>баскетбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при восьмиминутном беге с равномерной скоростью. - продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений; - стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке. - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - играть по упрощенным правилам игры. - правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми. 	<ul style="list-style-type: none"> - учебной игра в баскетбол 5х5. - ловить и передавать мяч с перемещением. - бросок мяча одной рукой с места по кольцу. - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - закреплять ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу. - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

	<p><u>лыжная подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	<p><u>гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад. - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. - выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад слитно. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
8 класс	<p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.</p>	<p>демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);</p> <p>уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);</p> <p>описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.</p>

<p><u>легкая атлетика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой; -закреплять навыки при выполнении старта с низкого старта; -изучать упражнения в движении; -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут; -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль; - формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека; -формировать представление учащихся о личной гигиене; -контролировать технику выполнения ОРУ типа зарядки; -совершенствованию бега с равномерной скоростью на длинные дистанции. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в движении; -выполнять прыжки с разбега и с места; -совершенствовать навыки при метании мяча; -формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма; - формировать умение правильно оценить своё самочувствие; -выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры; -бежать челночный бег 3x10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с различными предметами; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<p><u>волейбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; Соблюдение правил и техники игры в волейбол и в баскетбол.
<p><u>баскетбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. 	
<p><u>лыжная подготовка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<p><u>гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствованию кувырков вперед, назад. - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

	<p>ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. – выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад слитно.</p>	
9 класс	<p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>	<p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p>

<p><u>легкая атлетика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<p><u>волейбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. <p><u>баскетбол:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - Соблюдение правил и техники игры в волейбол и в баскетбол.
<p><u>бадминтон:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека. - выполнять упражнения для развития силы кисти. - продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону. - выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой. - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); - формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать и организовать соревнования по бадминтону. - играть в бадминтон по упрощенным правилам. - обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
<p><u>гимнастика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа 	<ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных

<p>хорошо освоенных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. - выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад. - формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки. - выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад слитно. 	<p>процедур и сеансов оздоровительного массажа;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
--	--

1. Содержание

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физически упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5-6 классы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы.

5-6 классы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

7-8 классы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно – исторические основы.

5-6 классы: Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы: Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

5-6 классы: Воздушные ванны, солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы: Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Подвижные и спортивные игры.

5 – 9 классы: Терминология. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение игр и игровых заданий. Помощь в судействе.

Гимнастика и элементы акробатики.

5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкоатлетические упражнения:

5 – 9 классы: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

5-9 классы: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 классы: Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения в равновесии.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Бадминтон. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов					
		5класс	6 класс	7класс	8 класс	9 класс	Итого
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
1	Спринтерский и эстафетный бег	9	9	9	9	9	45
2	Прыжки и метания	8	8	8	8	8	40
3	Бег на длинные дистанции	4	4	4	4	4	20
	Волейбол	18	18	18	18	18	90
1	Стойки, перемещения, передачи мяча сверху двумя руками	1	1	1	1	1	5
2	Броски и передачи мяча в парах, тройках и т.д.	1	1	1	1	1	5
3	Броски и передачи мяча через сетку (во встречных колоннах). Игра.	1	1	1	1	1	5
4	Передачи сверху над собой, прием передачи двумя руками снизу. Игра.	1	1	1	1	1	5
5	Индивидуальная работа с мячом. Игра.	1	1	1	1	1	5
6	Броски и передачи мяча через сетку в движении. Игра.	1	1	1	1	1	5
7	Броски и передачи мяча через сетку в движении. Игра.	1	1	1	1	1	5
8	Передачи мяча во встречных колоннах. Игра.	1	1	1	1	1	5
9	Комбинации из освоенных элементов волейбола. Игра.	10	10	10	10	10	50
	Баскетбол	27	27	27	27	27	135
1	Терминология. Стойки и передвижения. Ведения и передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействия игроков.	1	1	1	1	1	1
2	Ведения, остановки прыжком. Ловля и передача мяча от груди на месте. Взаимодействие игроков.	1	1	1	1	1	1
3	Ведения мяча с различной высотой отскока. Взаимодействие игроков.	1	1	1	1	1	1
4	Ведения с изменением направления. Броски по кольцу. Взаимодействие игроков. Игра.	5	5	5	5	5	5
5	Ведения с изменением направления. Броски по кольцу. Позиционная игра.	1	1	1	1	1	1
6	Комбинации из ранее изученных элементов баскетбола.	2	2	2	2	2	2
7	Элементы баскетбола индивидуального и группового взаимодействия.	5	5	5	5	5	5
8	Ведения, передачи, броски в движении после ловли. Позиционное нападение.	1	1	1	1	1	1
9	Сочетание приемов (ведения- остановки)броски). Позиционное нападение. Игра.	1	1	1	1	1	1
10	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра.	3	3	3	3	3	3
11	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра.	1	1	1	1	1	1

12	Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра.	1	1	1	1	1	1
13	Элементы баскетбола (ведения с изменением направления движения, броски по кольцу в движении)	1	1	1	1	1	1
14	Сочетание приемов нападения. Игра.	1	1	1	1	1	1
15	Ранее изученные элементы владения мячом. Броски со средней линии. Нападение быстрым прорывом. Игра.	2	2	2	2	2	2
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18
1	Строевые упражнения. Упражнения аэробики, стретчинга. Акробатическая комбинация.	6	6	6	6	6	6
2	Развитие двигательных качеств с элементами гимнастики.	3	3	3	3	3	3
3	Опорный прыжок	3	3	3	3	3	3
4	Элементы гимнастических упражнений и их комбинации.	6	6	6	6	6	6
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18	-
1	Основы знаний по лыжной подготовке.	1	1	1	1	1	
2	Ранее изученные ходы, спуски, торможения.	3	3	3	3	3	
3	Прохождение дистанции 2- 4 км изученными ходами.	11	11	11	11	11	
4	Спуски, подъемы, торможения на пологих спусках.	3	3	3	3	3	
	Бадминтон	-	-	-	-	-	18
1	Техника перемещений по площадке в различных зонах. Блокирующие удары в средней зоне закрытой и открытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
2	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
3	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
4	Ранее изученные приемы игры в бадминтон. Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Одиночная игра.						1
5	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
6	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
7	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
8	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Одиночная игра.						1
9	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Одиночная игра.						1
10	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Одиночная игра.						1
11	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.						1

	Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						
12	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
13	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Одиночная игра.						1
14	Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш». Одиночная игра.						1
15	Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки. Одиночная игра.						1
16	Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Одиночная игра.						1
17	Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Одиночная игра.						1
18	Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу. Закрытой, открытой сторонами ракетки. Одиночная игра.						1

