

Рабочая программа по физической культуре С 5-9 классы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.2 Личностные результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	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
	1.3. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	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)
	1.4. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.5. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i>	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
	1.6. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего</i>	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	
Смыслообразованние	2.1. Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей
	2.4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические 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
Нравственно-этическая ориентация	3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	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
	3.3. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам	

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

•

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

•

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением 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;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- 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»; проплывать 50 м;
- 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- 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: 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, 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.

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
P₁ Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	P_{1.1} Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты P_{1.2} Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему P_{1.3} Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат P_{1.4} Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей P_{1.5} Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности P_{1.6} Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод
P₂ Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных	P_{2.1} Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения P_{2.2} Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач P_{2.3} Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи P_{2.4} Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
задач (планирование)	P_{2.5} Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели P_{2.6} Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) P_{2.7} Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения P_{2.8} Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса P_{2.9} Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	
P₃ Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	P_{3.1} Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности P_{3.2} Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности P_{3.3} Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований P_{3.4} Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата P_{3.5} Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата P_{3.6} Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата P_{3.7} Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта P_{3.8} Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
P₄ Умение оценивать правильность	P_{4.1} Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи P_{4.2} Анализировать и обосновывать применение	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи P_{4.3} Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий P_{4.4} Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности P_{4.5} Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов P_{4.6} Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	(безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
P₅ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	P_{5.1} Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки P_{5.2} Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы P_{5.3} Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность P_{5.4} Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха P_{5.5} Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности P_{5.6} Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
П₆ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно	П_{6.1} Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства П_{6.2} Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов П_{6.3} Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство П_{6.4} Объединять предметы и явления в группы	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Эколого-образовательная

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления П_{6.5} Выделять явление из общего ряда других явлений П_{6.6} Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений П_{6.7} Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям П_{6.8} Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки П_{6.9} Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи П_{6.10} Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации П_{6.11} Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником П_{6.12} Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения) П_{6.13} Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ П_{6.14} Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными	деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Дебаты Кейс-метод
П₇ Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)	П_{7.1} Обозначать символом и знаком предмет и/или явление П_{7.2} Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме П_{7.3} Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления П_{7.4} Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения П_{7.5} Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением	Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование Поэтапное формирование умственных действий Метод ментальных карт Кейс-метод Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией П_{7.6} Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область П_{7.7} Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот П_{7.8} Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм П_{7.9} Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного П_{7.10} Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата	
П₈ Смысловое чтение	П_{8.1} Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); П_{8.2} Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; П_{8.3} Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; П_{8.4} Резюмировать главную идею текста; П_{8.5} Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); П_{8.6} Критически оценивать содержание и форму текста. П_{8.7} Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах П_{8.8} Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов)	Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Кейс-метод Дебаты Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	П_{8.9} Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты	
П₉ Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	П_{9.1} Определять свое отношение к природной среде П_{9.2} Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов П_{9.3} Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций П_{9.4} Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора П_{9.5} Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды П_{9.6} Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы	Эколого-образовательная деятельность
П₁₀ Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	П_{10.1} Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы П_{10.2} Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями П_{10.3} Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска П_{10.4} Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К₁₁ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	К_{11.1} Определять возможные роли в совместной деятельности К_{11.2} Играть определенную роль в совместной деятельности К_{11.3} Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории К_{11.4} Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации К_{11.5} Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности К_{11.6} Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) К_{11.7} Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его К_{11.8} Предлагать альтернативное решение в	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Дискуссия Эколого-образовательная деятельность Кейс-метод Метод проектов (групповые) Дебаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	конфликтной ситуации К_{11.9} Выделять общую точку зрения в дискуссии К_{11.10} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей К_{11.11} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) К_{11.12} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
К₁₂ Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация)	К_{12.1} Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства К_{12.2} Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.) К_{12.3} Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности К_{12.4} Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей К_{12.5} Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога К_{12.6} Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником К_{12.7} Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств К_{12.8} Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления К_{12.9} Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя К_{12.10} Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его	Организация учебного сотрудничества Дискуссия Кейс-метод Дебаты Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию Учебно-исследовательская деятельность
К₁₃ Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационн	К_{13.1} Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ К_{13.2} Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
ых технологий (ИКТ-компетентность)	соответствии с условиями коммуникации К_{13.3} Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи К_{13.4} Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др. К_{13.5} Использовать информацию с учетом этических и правовых норм К_{13.6} Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности	

1.3. Предметные планируемые результаты

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	5	Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители); знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	6	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; олимпийское движение в России; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	7	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
		характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	8	Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО; характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
	9	Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать современные Олимпийские игры; знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
	6	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
	7	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
	8	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
	9	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>
Физическая культура человека	5	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека; основное содержание режима дня и основы закаливания организма
	6	Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника
	7	Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз; знать психологические особенности возрастного развития; выполнять физическое самовоспитание
	8	Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы
	9	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности; выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
		физическими упражнениями; <i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
	6	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
	7	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
	8	Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
	9	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>
Оценка эффективность	5	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
и занятий физической культурой		<i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
	6	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
	7	Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i>
	8	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
	9	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	5	Выполнять: комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	6	Выполнять: комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	7	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции зрения; комплексы упражнений на растяжку
	8	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы; комплексы упражнений на растяжку; <i>уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки</i>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	9	Выполнять: комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки</i>
Скандинавская ходьба	5	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
	6	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
	7	Выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы; осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния
	8	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы
	9	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы; <i>выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе</i>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1. Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	5	Выполнять: бег с высокого старта от 10 до 15 м; бег с ускорением от 20 до 30 м; скоростной бег до 30 м; бег на результат 30, 60 м
	6	Выполнять: бег с высокого старта от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 30, 60 м
	7	Выполнять: бег с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м
	8	Выполнять:

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
		бег с низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
	9	Выполнять: бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
Длительный бег	5	Выполнять: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	6	Выполнять: бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	7	Выполнять: бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин; бег на результат 1000, 1500 м; бег 2000 м без учёта времени
	8	Выполнять: бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин; бег на результат 1000 м; бег на результат 1500 м (дев.); бег 2000 м без учёта времени (дев.); бег на результат 2000 м (мал.)
	9	Выполнять: бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в высоту	5	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	6	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	7	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	8	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»
	9	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»
Прыжки в длину	5	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	6	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	7	Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»
	8	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы»
	9	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Метание мяча	5	Выполнять: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; - метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; - ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	6	Выполнять: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; - метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; - ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	7	Выполнять - метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; - метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м; - метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; - метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; - бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; - ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх
	8	Выполнять: - метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; - метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки –10-12 м); бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
	9	Выполнять: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх
Эстафетный бег	5	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м
	6	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м
	7	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м; передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м
	8	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м
	9	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м
3.2.2. Баскетбол		
Стойки, остановки и перемещения	5	Выполнять: стойку баскетболиста; бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановка прыжком; повороты с укрыванием мяча
	6	Выполнять: стойку баскетболиста; передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии
	7	Выполнять: стойку баскетболиста,

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя; комбинации из технических элементов остановка прыжком и двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при активном противодействии
	8	Выполнять: вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом; опека игрока и освобождение от опеки защитника; бег с изменением скорости передвижения для освобождения от опеки защитника
	9	Выполнять: передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника
Передачи мяча	5	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром
	6	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола
	7	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	8	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	9	Выполнять: передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	5	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении; перевод мяча с руки на руку на месте.
	6	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении
	7	Выполнять: ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
	8	Выполнять: ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий; комбинации из изученных переводов мяча на месте и в движении
	9	Выполнять: ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	5	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага с места
	6	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага после одного удара мячом
	7	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца; броски мяча из под кольца; бросок мяча в движении на два шага после ведения
	8	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок мяча с места с отражением от щита;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
	9	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	5	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2)
	6	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления
	7	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3); подвижные игры на развитие тактического мышления
	8	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника; взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления
	9	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Выбивание и вырывание мяча	7	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках
	8	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
	9	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры и жесты судей	5	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок
	6	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол
	7	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический
	8	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий
	9	Знать: правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий
3.2.3. Гимнастика		
Строевые упражнения	5	Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!» перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
	6	Выполнять: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием
	7	Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
	8	Выполнять: команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
	9	Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; размыкание и смыкание на месте
Акробатические упражнения	5	Выполнять: перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180°; прыжок вверх прогнувшись; комбинации из освоенных акробатических элементов
	6	Выполнять: два кувырка вперед слитно; кувырок назад; мост из положения стоя с помощью; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; прыжок вверх ноги врозь; комбинации из освоенных акробатических элементов
	7	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; <u>мальчики</u>: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; <u>девочки</u>: кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
	8	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; равновесие на одной; боковое равновесие; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; <u>мальчики</u>: длинный кувырок; стойка на голове и руках; <u>девочки</u>: мост и поворот в упор стоя на одном колене; комбинации из освоенных акробатических элементов
	9	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; <u>мальчики</u>: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u>: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	5	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	6	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	7	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма
	8	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях,

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
	9	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
Опорный прыжок	5	Выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
	6	Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
	7	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); <u>девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
	8	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); <u>девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см)
	9	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); <u>девочки</u> : прыжок боком (козёл в ширину, высоту, та 110 см)
Висы и упоры	5	Выполнять: <u>мальчики</u> : висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; <u>девочки</u> : смешанные висы; подтягивание из вися лежа
	6	Выполнять: <u>мальчики</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; <u>девочки</u> : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
	7	Выполнять: <u>мальчики</u> : подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; <u>девочки</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		в упор на нижнюю жердь
	8	Выполнять: <u>мальчики</u> : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне; <u>девочки</u> : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
	9	Выполнять: <u>мальчики</u> : подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; <u>девочки</u> : вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
3.2.4. Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	5	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; строевые и порядковые упражнения
	6	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; поворот упором; строевые и порядковые упражнения
	7	Выполнять: разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); строевые и порядковые упражнения
	8	Выполнять: поворот «плугом»; строевые и порядковые упражнения
	9	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком; строевые и порядковые упражнения
Попеременные и одновременные ходы	5	Выполнять: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ходы; скользящий шаг без палок
	6	Выполнять: одновременный двухшажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; скользящий шаг без палок
	7	Выполнять: одновременный одношажный ход;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		одновременный одношажный коньковый ход; скользящий шаг без палок
	8	Выполнять: одновременный одношажный ход (стартовый вариант); одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход
	9	Выполнять: скользящий шаг; попеременный двухшажный и четырехшажный ход; одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные
Спуски со склона и подъём на склон	5	Выполнять: подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; торможение управляемым падением, палками, «плугом»; выполнять спуски со склона в обозначенные ворота
	6	Выполнять: подъем «елочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом»; выполнять спуски со склона змейкой
	7	Выполнять: подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; выполнять спуски со склона змейкой в обозначенные ворота, торможение боковым соскальзыванием
	8	Выполнять: торможение «плугом», боковым соскальзыванием; выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота; торможение боковым соскальзыванием
	9	Выполнять: подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы
Преодоление бугров и впадин	5	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
	6	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
	7	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодолевать бугры и впадины при спуске с горы
	8	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугра на склоне и впадины; подвижные игры на склоне
	9	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска;

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
		преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; подвижные игры на склоне
Подвижные игры на лыжах	5	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	6	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	7	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	8	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	9	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол		
Стойки, остановки, повороты	5	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	6	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	7	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	8	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
	9	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	5	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	6	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	7	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачу мяча сверху за голову; передачу двумя руками сверху в прыжке
	8	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку
	9	Выполнять: передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча, отраженного сеткой
Подача	5	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки
	6	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки
	7	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки
	8	Выполнять: нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5-8 м; Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку
	9	Выполнять: нижнюю прямую подачу; нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Прямой нападающий удар	5	Выполнять: имитацию нападающего удара; ударное движение кистью по мячу в пол
	6	Имитация нападающего удара; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; ударное движение кистью по мячу в пол.
	7	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	8	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Блокирование	9	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
Тактика игры	5	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку
	6	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
	7	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча
	8	Владеть: тактикой свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	9	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; владеть тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
Правила игры и жесты судей	5	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча
	6	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки
	7	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка
	8	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание
	9	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе
3.2.6. Футбол		
Техника передвижений	5	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости
	6	Выполнять бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	7	Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости
	8	Выполнять остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
	9	Выполнять: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
Ведение мяча	5	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
	6	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
	7	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника
	8	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника
	9	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника
Удары по мячу	5	Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега
	6	Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке)
	7	Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы
	8	Выполнять: удар носком; удар серединой лба на месте; удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега
	9	Выполнять: удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъема в цель (ворота, мишень на стенке); удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удар серединой лба на месте и в движении
Тактика игры	5	Выполнять игру в мини-футбол
	6	Выполнять: игру в мини-футбол; взаимодействия при игре в защите и нападении
	7	Выполнять: игру в мини-футбол; взаимодействия при игре в защите и нападении; комбинации со сменой мест и передачей мяча
	8	Выполнять: комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; взаимодействие «передай и выйди».

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	9	Выполнять: взаимодействие «передай и выйди»; комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; игра в мини-футбол и футбол
Правила игры и жесты судей	5	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот.
	6	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот; персональные фолы (замечания): жёлтая карточка
	7	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка
	8	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания
	9	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания
3.2.7. Элементы единоборств		
Стойки и передвижения	8	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями
	9	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах; передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)
Самостраховка	8	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа; приёмы самостраховки при борьбе стоя; самостраховку падением назад из полного приседа
	9	Выполнять:

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
		приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя; самостраховку падением назад из полного приседа; самостраховку падением на бок из полного приседа; самостраховку падением на бок кувырком вперёд.
Захваты и освобождение от захватов	8	Выполнять: захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища; элементы национальных видов единоборств Челябинской области
	9	Выполнять: захват за одежду; захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду; единоборства в парах; элементы национальных видов единоборств Челябинской области
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность		
Круговая тренировка	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	
Полоса препятствий	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами; – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)	

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

Необходимо знать:

- Основы истории развития физической культуры в России
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- История физической культуры. Олимпийские игры древности. 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 О.Д.. Первые олимпийские чемпионы современности.
- Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения О.Д. в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.
- Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
- Влияние упражнений легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжного спорта, гимнастики и единоборств на укрепление здоровья и основные системы организма.

Знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)

Техника безопасности: 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.

Правила поведения и правила проведения разминки на уроках легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжного спорта, гимнастики и единоборств.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Легкая атлетика:

Овладение и совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега, метания мяча на дальность и в цель, прыжка в длину и высоту. Развитие скоростных качеств, общей выносливости и меткости.

Гимнастика с основами акробатики:

Организирующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Овладение и совершенствование техники строевых упражнений на месте и в движении, техники акробатических упражнений, техники лазания по канату, упражнений в висах и упорах, техники кувырка вперед и назад, техники опорного прыжка, техники упражнений на равновесие. Развитие скорости, силы, выносливости, гибкости и координации.

Волейбол:

Основные правила игры в волейбол, приёмы игры в волейбол, стойка игрока. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение и совершенствование техники приёма и передач мяча, отбивание мяча кулаком через сетку, техники прямой нижней и верхней подачи, техники верхней передачи мяча, техники приема мяча снизу двумя руками. Овладение и совершенствование элементов техники игры в волейбол, технических элементов, закрепление тактических действий игроков во время игры в волейбол. Развитие координации и быстроты.

Лыжная подготовка:

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Овладение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники одновременного двухшажного хода, техники бесшажных ходов. Овладение и совершенствование техники спусков со склона в разных стойках и подъемов «елочкой» и «лесенкой», техники торможения «плугом». Развитие силы, скорости, координации и выносливости

Баскетбол:

Овладение и совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке, техники остановок и поворотов, техники владения мячом, ловли и передачи, техники ведения мяча на месте, техники бросков по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита с места после ведения, техники ведения в движении, техники перехватов, техники бросков со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники освоенных элементов во время игры в баскетбол. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование технических и тактических действий игроков в учебной игре. Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие координации, скорости и прыгучести

Футбол:

Овладение и совершенствование техники ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча, техники ударов по катящемуся мячу, техники ведения мяча с изменением направлений, техники ударов по воротам с разных направлений, разной дистанции. Овладение и совершенствование техники передач, перемещений, игре в защите и нападении. Совершенствование индивидуальной техники и командных взаимодействий в ранее разученных упражнениях. Отработка комбинаций. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Совершенствование комбинации из освоенных элементов, совершенствование тактики игры в учебной игре. Игра в мини-футбол по правилам. Развитие скорости, выносливости и координации.

Элементы единоборств:

Овладение и совершенствование стойки борца, передвижений в стойке борца, техники самостраховки, техники захвата рук и туловища и освобождения от захватов. Совершенствование изученных приёмов самостраховки, захватов и освобождений от захватов. Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Развитие силовых качеств, координационных способностей и ловкости. Разновидности борьбы и бега, специальные упражнения разминки борца. Борьба в парах лёжа за выгодное положение.

Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
I	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности	В процессе уроков					
II	Физическое совершенствование	105	105	105	105	105	105
2.1	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	105	105	105	105	105	105
	2.2.1. Лёгкая атлетика	24	24	27	27	30	132
	2.2.2. Баскетбол	18	18	9	9	12	66
	2.2.3. Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18	90
	2.2.4. Лыжная подготовка	10	10	10	10	10	50
	2.2.5. Волейбол	12	12	12	12	6	54
	2.2.6. Футбол	23	23	23	23	20	112
	2.2.7. Элементы единоборств	0	0	6	6	9	21

2.2	Прикладно-ориентированная подготовка:						
	3.3.1. Тестирование уровня развития физических качеств	В процессе уроков					
	ИТОГО ЧАСОВ	105	105	105	105	105	525

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Легкая атлетика – 12 уроков

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	Тема НРЭО
1.	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.		
2.	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование общей выносливости.		
3.	Знание: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Совершенствование техники спринтерского бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростных качеств, общей выносливости.		
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости.		
5.	Совершенствование техники спринтерского бега. Разучивание техники метания мяча в вертикальную цель. Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости и координационных способностей.		
6.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.		
7.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель, на дальность в коридор 5-6 метров.		

	Совершенствование скоростно-силовых , координационных способностей, выносливости.		
8.	Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега Совершенствование скоростно-силовых , координационных способностей, выносливости.	Бег на результат 30 м, 60 м	
9.	Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
10.	Знания: Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
11.	Знания: Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность	
12.	Знания: Представления о темпе , скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости.		

Волейбол – 12 уроков №№ 13 – 24

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	Тема НРЭО
13. (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование стойки игрока, передвижений стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		

14. (2)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Развитие быстроты, ловкости.		
15. (3)	Совершенствование стойки игрока, пере- движений в стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Разучивание нижней прямой подачи. Развитие быстроты, ловкости.		
16. (4)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Закрепление техники нижней прямой подачи. Развитие ловкости.		
17. (5)	Знания: Правила расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Разучивание игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
18. (6)	Знания: Закрепление правил расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических навыков и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
19. (7)	Проверка техники выполнения верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей		
20. (8)	Проверка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
21. (9)	Проверка техники выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
22. (10)	Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		

23. (11)	Совершенствование техники приема и передач мяча, нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		
24. (12)	Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		

Гимнастика с элементами акробатики – 18 уроков №№ 25 – 42

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	Тема НРЭО
25 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах, изученных в 6 классе. Разучивание подъема переворотом в упор (мальчики), размахивания изгибами в висе (девочки). Развитие силы, ловкости.	ПР «Акробатическая комбинация» (репозиторий)	
26. (2)	Знания: Значение физических упражнений для формирования правильной осанки. Повторение строевых упражнений на месте. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
27 (3)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
28 (4)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Проверка техники выполнения кувырков вперед и назад. Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
29	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повторение		

(5)	упражнений в висах и упорах, изученных в 6 классе. Совершенствование вновь изученных упражнений в висах и упорах. Разучивание комбинации на низкой перекладине (м) И на разновысоких брусьях (д) Повторение опорного прыжка через козла в ширину Развитие силы, ловкости.		
30 (6)	Закрепление техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
31 (7)	Закрепление техники подъема переворотом в упор. Закрепление техники размахиваний изгибами в висе. Совершенствование техники изученных упражнений в висах и упорах. Совершенствование упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
32 (8)	Проверка степени освоения упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
33 (9)	Проверка степени освоения техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
34 (10)	Проверка степени освоения лазания по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
35 (11)	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, канату, кувырков вперед, прыжков со скакалкой, упражнений в равновесии. Комплексное развитие двигательных качеств.		
36 (12)	Совершенствование техники лазания по канату, гимнастической стенке, кувырков вперед, упражнений в равновесии, прыжков со скакалкой. Комплексное развитие двигательных качеств.		
37 (13)	Закрепление техники упражнений в висах и упорах. Закрепление комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
38 (14)	Совершенствование упражнения в висах и упорах. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
39 (15)	Закрепление комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление опорного прыжка углом. Закрепление комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
40	Совершенствование комбинации упражнений в висах и упорах.		

(16)	Совершенствование опорного прыжка углом. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
41 (17)	Закрепление разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление разученной комбинации упражнений в равновесии. Закрепление техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		
42 (18)	Совершенствование разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование разученной комбинации упражнений в равновесии. Совершенствование техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		

Лыжная подготовка– 4 урока №№ 43 – 44, 46 -47,
Футбол (НРЭО) – 2 урока №№ 45, 48

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
43-44 (1 – 2)	Лыжная подготовка Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие общей выносливости.		
45 (3)	Футбол (НРЭО) Знания. Правила техники безопасности на уроках футбола Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
46 - 47 (4-5)	Лыжная подготовка Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Развитие общей выносливости.		
48 (6)	Футбол (НРЭО) Овладение техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ведения мяча по прямой		НРЭО

	и с изменением направлений Комплексное развитие физических качеств.		
--	---	--	--

Лыжная подготовка – 6 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56,
Футбол – 21 уроков №№ 51(НРЭО), 54, 57-75

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
49 – 50 (1-2)	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков в разных стойках. Разучивание подъема «елочкой» Развитие общей выносливости, ловкости.		
51 (3)	<u>Футбол (НРЭО)</u> Овладение техникой ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
52 – 53 (4-5)	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках и подъемов «елочкой» и « лесенкой». Развитие общей выносливости, ловкости.		
54 (6)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ударов и остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
55 – 56 (7-8)	<u>Лыжная подготовка</u> Проверка степени освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках. Разучивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники подъемов на склон. Развитие общей выносливости, ловкости.	Прохождени е дистанции 1000 м	
57 (9)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ударов по воротам средней частью стопы. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Овладение		НРЭО

	техники ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
58 (10)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направлений. Развитие общей выносливости, ловкости.		НРЭО
59 (11)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
60 (12)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов по воротам средней частью стопы. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.		НРЭО
61 (13)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ведения мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой» Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
62 (14)	<u>Футбол</u> Овладение техникой удара по мячу с разбега после его отскока от земли. Овладение техникой ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
63 (15)	<u>Футбол</u> Овладение передачи мяча на месте (продольные, диагональные, поперечные, низкие, высокие, Овладение техникой передачи мяча в движении. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
64 (16)	<u>Футбол</u> Овладение техникой вбрасывания мяча из-за боковой линии, стоя на месте, Овладение техникой подачи углового Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО

65 (17)	<u>Футбол</u> Изучение и реализация технико-тактических действий игроков при вбрасывании и подаче углового. Овладение техникой передачи мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
66 (18)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Овладение техникой игры в атаке и обороне, при игре 1 на 1, 3 на 3. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
67 (19)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники удара по мячу с разбега после его отскока от земли. Совершенствование техники ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
68 (20)	<u>Футбол</u> Совершенствование передачи мяча на месте (продольные, диагональные, поперечные, низкие, высокие, Совершенствование техники передачи мяча в движении. Комплексное развитие физических качеств.		
69 (21)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии, стоя на месте, Совершенствование техники подачи углового Комплексное развитие физических качеств.		
70 (22)	<u>Футбол</u> Совершенствование технико-тактических действий игроков при вбрасывании и подаче углового. Совершенствование техники передачи мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
71 (23)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Комплексное развитие физических качеств.		
72 (24)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Изучение правил игры в мини-футбол Комплексное развитие физических качеств.		

73 (25)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Проверка степени освоения правил игры. Игра в мини-футбол по правилам Комплексное развитие физических качеств.		
74 (26)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам. Комплексное развитие физических качеств.		
75 (27)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам. Комплексное развитие физических качеств.		

Баскетбол – 3 урока №№ 76 – 78

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
76 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
77 (2)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча.		
78 (3)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие координационных способностей, ловкости		

Баскетбол – 15 уроков №№ 79 - 93

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
79 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств.		
80 (2)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений	
81 (3)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
82 (4)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости. координационных способностей.		
83 (5)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча . Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники бросков мяча по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита .Развитие ловкости, координационных способностей.	Челночный бег с ведением мяча	

84 (6)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди . Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие ловкости, координационных способностей.		
85 (7)	Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение серии передач	
86 (8)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
87 (9)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
88 (10)	Проверка степени освоения техники бросков мяча по кольцу с места, стоя сбоку от щита. Овладение комбинацией из освоенных элементов техники. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Овладение освоенными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
89 (11)	Проверка степени освоения техники броска по кольцу после ведения. Овладение комбинацией элементов техники. Овладение изученными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Комплексное развитие физических качеств.		

90 (12)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 1 Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение техникой бросков мяча со средней дистанции. Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
91 (13)	Проверка степени освоения техники бросков мяча со средней дистанции. Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Броски мяча с места и в движении	
92 (14)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 2 Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
93 (15)	Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		

Лёгкая атлетика – 12 уроков №№ 94 – 105

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
94 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой бега. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Комплексное развитие физических качеств.		
95 (2)	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой высокого старта. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости.		

96 (3)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель Комплексное развитие физических качеств.		
97 (4)	Проверка степени освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель. Комплексное развитие физических качеств.		
98 (5)	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность. Комплексное развитие физических качеств.		
99 (6)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		
100 (7)	Проверка степени развития быстроты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Комплексное развитие физических качеств.		
101 (8)	Проверка степени развития выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Бег на результат 1000 м	
102 (9)	Проверка степени освоения техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
103 (10)	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.		
104 (11)	Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Комплексное развитие физических качеств.		
105 (12)	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		

6 класс
Легкая атлетика – 12 уроков

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
1.	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.		
2.	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование общей выносливости.		
3.	Знание: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Совершенствование техники спринтерского бега. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростных качеств, общей выносливости.		
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости.		
5.	Совершенствование техники спринтерского бега. Разучивание техники метания мяча в вертикальную цель. Совершенствование скоростно-силовых способностей, выносливости и координационных способностей.		
6.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.		
7.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель, на дальность в коридор 5-6 метров. Совершенствование скоростно-силовых , координационных способностей,		

	выносливости.		
8.	Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники длительного бега Совершенствование скоростно-силовых , координационных способностей, выносливости.	Бег на результат 30 м, 60 м	
9.	Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
10.	Знания: Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
11.	Знания: Правила соревнований в беге, прыжках, и метаниях. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Освоение техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность	
12.	Знания: Представления о темпе , скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей, выносливости.		

Волейбол – 12 уроков №№ 13 – 24

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
13. (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках волейбола. Совершенствование стойки игрока, передвижений стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		

14. (2)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Развитие быстроты, ловкости.		
15. (3)	Совершенствование стойки игрока, пере- движений в стойке. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Разучивание нижней прямой подачи. Развитие быстроты, ловкости.		
16. (4)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Закрепление техники нижней прямой подачи. Развитие ловкости.		
17. (5)	Знания: Правила расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Разучивание игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
18. (6)	Знания: Закрепление правил расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических навыков и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
19. (7)	Проверка техники выполнения верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей		
20. (8)	Проверка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
21. (9)	Проверка техники выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
22. (10)	Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
23. (11)	Совершенствование техники приема и передач мяча, нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол.		

	Комплексное развитие физических качеств.		
24. (12)	Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		

Гимнастика с элементами акробатики – 18 уроков №№ 25 – 42

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
25 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах, изученных в 6 классе. Разучивание подъема переворотом в упор (мальчики), размахивания изгибами в висе (девочки). Развитие силы, ловкости.	ПР «Акробатическая комбинация» (репозиторий)	
26. (2)	Знания: Значение физических упражнений для формирования правильной осанки. Повторение строевых упражнений на месте. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
27 (3)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
28 (4)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Проверка техники выполнения кувырков вперед и назад. Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
29 (5)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повторение упражнений в висах и упорах, изученных в 6 классе. Совершенствование вновь изученных упражнений в висах и упорах. Разучивание комбинации на низкой перекладине (м) И на разновысоких брусьях (д) Повторение опорного прыжка через козла в ширину Развитие силы, ловкости.		
30 (6)	Закрепление техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		

31 (7)	Закрепление техники подъема переворотом в упор. Закрепление техники размахиваний изгибами в висе. Совершенствование техники изученных упражнений в висах и упорах. Совершенствование упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
32 (8)	Проверка степени освоения упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
33 (9)	Проверка степени освоения техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
34 (10)	Проверка степени освоения лазания по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
35 (11)	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, канату, кувырков вперед, прыжков со скакалкой, упражнений в равновесии. Комплексное развитие двигательных качеств.		
36 (12)	Совершенствование техники лазания по канату, гимнастической стенке, кувырков вперед, упражнений в равновесии, прыжков со скакалкой. Комплексное развитие двигательных качеств.		
37 (13)	Закрепление техники упражнений в висах и упорах. Закрепление комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
38 (14)	Совершенствование упражнения в висах и упорах. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
39 (15)	Закрепление комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление опорного прыжка углом. Закрепление комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
40 (16)	Совершенствование комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование опорного прыжка углом. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
41 (17)	Закрепление разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление разученной комбинации упражнений в равновесии. Закрепление техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		
42 (18)	Совершенствование разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование разученной комбинации упражнений в равновесии.		

	Совершенствование техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		
--	---	--	--

Лыжная подготовка– 4 урока №№ 43 – 44, 46 -47,
Футбол (НРЭО) – 2 урока №№ 45, 48

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
43-44 (1 – 2)	Лыжная подготовка Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие общей выносливости.		
45 (3)	Футбол (НРЭО) Знания. Правила техники безопасности на уроках футбола Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
46 - 47 (4-5)	Лыжная подготовка Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Развитие общей выносливости.		
48 (6)	Футбол (НРЭО) Овладение техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ведения мяча по прямой и с изменением направлений Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО

Лыжная подготовка – 6 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56,
Футбол – 21 уроков №№ 51(НРЭО), 54, 57-75

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
49 – 50 (1-2)	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники		

	спусков в разных стойках. Разучивание подъема «елочкой» Развитие общей выносливости, ловкости.		
51 (3)	<u>Футбол (НРЭО)</u> Овладение техникой ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
52 – 53 (4-5)	<u>Лыжная подготовка</u> Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках и подъемов «елочкой» и « лесенкой». Развитие общей выносливости, ловкости.		
54 (6)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ударов и остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
55 – 56 (7-8)	<u>Лыжная подготовка</u> Проверка степени освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках. Разучивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники подъемов на склон. Развитие общей выносливости, ловкости.	Прохождение дистанции 1000 м	
57 (9)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ударов по воротам средней частью стопы. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
58 (10)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направлений. Развитие общей выносливости, ловкости.		НРЭО
59 (11)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО

60 (12)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ударов по воротам средней частью стопы. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.		НРЭО
61 (13)	<u>Футбол</u> Овладение техникой ведения мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой» Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
62 (14)	<u>Футбол</u> Овладение техникой удара по мячу с разбега после его отскока от земли. Овладение техникой ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
63 (15)	<u>Футбол</u> Овладение передачи мяча на месте (продольные, диагональные, поперечные, низкие, высокие, Овладение техникой передачи мяча в движении. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
64 (16)	<u>Футбол</u> Овладение техникой вбрасывания мяча из-за боковой линии, стоя на месте, Овладение техникой подачи углового Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
65 (17)	<u>Футбол</u> Изучение и реализация технико-тактических действий игроков при вбрасывании и подаче углового. Овладение техникой передачи мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
66 (18)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Овладение техникой игры в атаке и обороне, при игре 1 на 1, 3 на 3. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
67 (19)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники удара по мячу с разбега после его отскока от земли. Совершенствование техники ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО

68 (20)	<u>Футбол</u> Совершенствование передачи мяча на месте (продольные, диагональные, поперечные, низкие, высокие, Совершенствование техники передачи мяча в движении. Комплексное развитие физических качеств.		
69 (21)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники вбрасывания мяча из-за боковой линии, стоя на месте, Совершенствование техники подачи углового Комплексное развитие физических качеств.		
70 (22)	<u>Футбол</u> Совершенствование технико-тактических действий игроков при вбрасывании и подаче углового. Совершенствование техники передачи мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
71 (23)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Комплексное развитие физических качеств.		
72 (24)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Изучение правил игры в мини-футбол Комплексное развитие физических качеств.		
73 (25)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Проверка степени освоения правил игры. Игра в мини-футбол по правилам Комплексное развитие физических качеств.		
74 (26)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам. Комплексное развитие физических качеств.		
75 (27)	<u>Футбол</u> Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам. Комплексное развитие физических качеств.		

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
76 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
77 (2)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча.		
78 (3)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие координационных способностей, ловкости		

Баскетбол – 15 уроков №№ 79 - 93

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
79 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств.		
80 (2)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений	

81 (3)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
82 (4)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
83 (5)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча . Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники бросков мяча по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита .Развитие ловкости, координационных способностей.	Челночный бег с ведением мяча	
84 (6)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди . Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие ловкости, координационных способностей.		
85 (7)	Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение серии передач	
86 (8)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		

87 (9)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
88 (10)	Проверка степени освоения техники бросков мяча по кольцу с места, стоя сбоку от щита. Овладение комбинацией из освоенных элементов техники. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Овладение освоенными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
89 (11)	Проверка степени освоения техники броска по кольцу после ведения. Овладение комбинацией элементов техники. Овладение изученными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Комплексное развитие физических качеств.		
90 (12)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 1 Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение техникой бросков мяча со средней дистанции. Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
91 (13)	Проверка степени освоения техники бросков мяча со средней дистанции. Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Броски мяча с места и в движении	
92 (14)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 2 Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
93 (15)	Овладение элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		

Лёгкая атлетика – 12 уроков №№ 94 – 105

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
94 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой бега. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Комплексное развитие физических качеств.		
95 (2)	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой высокого старта. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости.		
96 (3)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель Комплексное развитие физических качеств.		
97 (4)	Проверка степени освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель. Комплексное развитие физических качеств.		
98 (5)	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность. Комплексное развитие физических качеств.		
99 (6)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		
100 (7)	Проверка степени развития быстроты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча в цель.		

	Комплексное развитие физических качеств.		
101 (8)	Проверка степени развития выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Бег на результат 1000 м	
102 (9)	Проверка степени освоения техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
103 (10)	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.		
104 (11)	Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Комплексное развитие физических качеств.		
105 (12)	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		

7 класс

Легкая атлетика – 12 уроков №№ 1-12

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
1.	Знания: Инструктаж по правилам техники безопасности перед занятием ф.к, во время занятий и после занятия ф. к.. Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры. Олимпийские игры древности. 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 О.Д.. Первые олимпийские чемпионы современности. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты.		
2.	Знания: Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Правила проведения разминки на уроках легкой		

	атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование общей выносливости.		
3.	Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия упражнений разучиваемых и основы правильной техники выполнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Совершенствование техники спринтерского бега и техники длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину. Совершенствование скоростно-силовых качеств, общей выносливости.		
4.	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники прыжка в длину. Развитие скоростной выносливости, Скоростно-силовых качеств.		
5.	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.		
6.	Знания: Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту . Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Проверка техники спринтерского бега и уровня подготовленности в беге на короткую дистанцию. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых качеств.	Выполнение тестовых нормативов	
7.	Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту . Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Совершенствование скоростных качеств, общей выносливости, меткости.		
8.	Совершенствование техники длительного бега Проверка уровня выносливости, бег 1000 м на результат. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование скоростно- силовых качеств.	Выполнение тестовых нормативов	
9	Знания: Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		

	Совершенствование техники длительного бега. Челночный бег 4 X 9 метров. Прыжок в длину с места на результат. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
10	Знания: Совершенствование техники бега. Совершенствование техники метания мяча в цель на дальность. Челночный бег 4 X 9 метров на результат. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.		
11	Знания: Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в цель на дальность. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Бросок набивного мяча (2 кг) на результат. Комплексное развитие физических качеств.		
12	Знания: Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Вставание в сед из положения лёжа за минуту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		

Волейбол – 12 уроков №№ 13 - 24, 1 – я четверть

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
13. (1)	Знания: Требования к технике безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Основная стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)	
14. (2)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		

15. (3)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Овладение техникой прямой нижней подачи. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
16. (4)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Закрепление техники нижней прямой подачи. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
17. (5)	Знания: Правила расстановки игроков и переходов во время игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
18. (6)	Знания: Закрепление правил расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических навыков и правил игры в волейбол.		
19. (7)	Проверка техники выполнения верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
20. (8)	Проверка техники выполнения приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
21. (9)	Проверка техники выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов. Освоение тактики игры. Развитие ловкости, координационных способностей.		
22. (10)	Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Закрепление тактических действий игроков во время игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		

23 (11)	Совершенствование техники приема и передач мяча, нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		
24 (12)	Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		

Гимнастика с элементами акробатики – 18 уроков

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
25 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах, изученных в 6 классе. Разучивание подъема переворотом в упор (мальчики), размахивания изгибами в висе (девочки). Развитие силы, ловкости.		
26 (2)	Знания: Значение физических упражнений для формирования правильной осанки. Повторение строевых упражнений на месте. Совершенствование акробатических упражнений, изученных в 6 классе. Совершенствование техники упражнений в висах и упорах. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
27 (3)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
28. (4)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Проверка техники выполнения кувырков вперед и назад. Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
29. (5)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повторение упражнений в висах и упорах, изученных в 6 классе. Совершенствование вновь изученных упражнений в висах и упорах. Разучивание комбинации на низкой перекладине (м) И на разновысоких брусьях (д) Повторение опорного прыжка через козла в ширину Развитие силы, ловкости.		
30.	Закрепление техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Закрепление техники		

(6)	опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
31. (7)	Закрепление техники подъема переворотом в упор. Закрепление техники размахиваний изгибами в висе. Совершенствование техники изученных упражнений в висах и упорах. Совершенствование упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
32. (8)	Проверка степени освоения упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика)	
33. (9)	Проверка степени освоения техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		

34. (10)	Проверка степени освоения лазания по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
35. (11)	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, канату, кувырков вперед, прыжков со скакалкой, упражнений в равновесии. Комплексное развитие двигательных качеств.		
36. (12)	Совершенствование техники лазания по канату, гимнастической стенке, кувырков вперед, упражнений в равновесии, прыжков со скакалкой. Комплексное развитие двигательных качеств.		
37 (12)	Закрепление техники упражнений в висах и упорах. Закрепление комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
38 (13)	Совершенствование упражнения в висах и упорах. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
39 (13)	Закрепление комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление опорного прыжка углом. Закрепление комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		

40 (16)	Совершенствование комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование опорного прыжка углом. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
41 (17)	Закрепление разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление разученной комбинации упражнений в равновесии. Закрепление техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		
42 (18)	Совершенствование разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование разученной комбинации упражнений в равновесии. Совершенствование техники разученного опорного прыжка. Комплексное развитие физических качеств.		

Лыжная подготовка– 4 урока №№ 43 – 44, 46 -47, Зимний мини-футбол (НРЭО) – 2 урока №№ 45, 48

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
43-44 (1 – 2)	Лыжная подготовка Знания:Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие общей выносливости.		
45 (1)	Зимний мини-футбол(НРЭО) Знания. Правила техники безопасности на уроках футбола Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
46 - 47 (3 – 4)	Лыжная подготовка Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Развитие общей выносливости.		
48 (2)	Зимний мини-футбол (НРЭО) Овладение техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ведения мяча по прямой и с изменением направлений Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО

Лыжная подготовка – 6 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56,
Зимний мини-футбол – 21 урок №№ 51(НРЭО), 54, 57-75
Элементы единоборств – 3 урока №№ 76 - 79

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
49 – 50 (1-2)	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков в разных стойках. Разучивание подъема «елочкой» Развитие общей выносливости, ловкости.		
51 (1)	Зимний мини-футбол (НРЭО) Овладение техникой ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
52 – 53 (3-4)	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках и подъемов «елочкой» и «лесенкой». Развитие общей выносливости, ловкости.		
54 (2)	Зимний мини-футбол Овладение техникой ударов и остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
55 – 56 (5-6)	Лыжная подготовка Проверка степени освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках. Разучивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники подъемов на склон. Развитие общей выносливости, ловкости.	Прохождение дистанции 1000 м	
57 (3)	Зимний мини-футбол Овладение техникой ударов по воротам средней частью стопы. Овладение техникой		НРЭО

	ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
58 (4)	Зимний мини-футбол Освоение комбинации элементов техники игры в футбол. Овладение техникой ударов по воротам. Освоение тактики свободного нападения, действий защитников и вратаря Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
59 (5)	Зимний мини-футбол Овладение элементами техники нападения. Овладение техникой ударов по воротам. Овладение тактикой свободного нападения и действий защитников и вратаря. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
60 (6)	Зимний мини-футбол Проверка степени освоения разученной комбинации элементов техники. Овладение техникой ударов по воротам. Овладение тактическими действиями в нападении и защите, тактика игры вратаря. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
61 (7)	Зимний мини-футбол Проверка степени освоения техникой ударов по воротам. Овладение тактическими действиями и техникой игры в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
62 (8)	Зимний мини-футбол Освоение разученных элементов техники защиты. Овладение техническими элементами и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
63 (9)	Зимний мини-футбол Овладение техникой выполнения комбинации защиты. Овладение тактическими действиями игроков. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
64 (10)	Зимний мини-футбол Овладение техникой выполнения комбинации элементов нападения. Овладение техникой владения мячом и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
65 (11)	Зимний мини-футбол Овладение техникой выполнения комбинации элементов защиты. Овладение техникой владения мячом и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
66 (12)	Зимний мини –футбол Проверка степени освоения техники выполнения комбинации разученных элементов. Овладение техникой владения мячом и тактическими действиями в игре. Комплексное		

	развитие физических качеств.		
67 (13)	Зимний мини –футбол Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
68 (14)	Зимний мини –футбол Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
69 (15)	Зимний мини –футбол Овладение техникой владения мячом и тактическими действиями в игре. Комплексное развитие физических качеств.		
70 (16)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники выполнения комбинации элементов защиты. Игра в мини-футбол.		
71 (17)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники владения мячом и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств. Игра в мини-футбол.		
72 (18)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники владения мячом. Игра в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		
73 (19)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники защиты. Игра в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		
74 (20)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники нападения. Игра в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		
75 (21)	Зимний мини –футбол Совершенствование техники владения мячом. Игра в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		

Элементы единоборств – 3 урока №№ 76 – 78

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
76	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности во время занятий		

(1)	единоборствами. Овладение техникой приёмов.		
77 (2)	Гигиена борца. Правила поведения учащихся во время занятий. Совершенствование техники приёмов борьбы. Развитие координационных способностей.		
78 (3)	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Совершенствование техники приёмов борьбы.		

Элементы единоборств – 3 урока №№ 79 – 81
Баскетбол – 9 уроков №№ 82 – 90,
Лёгкая атлетика - 15 уроков №№ 91 – 105

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
79 (4)	Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники приёмов борьбы. Овладение приёмами самоотраховки.		
80 (5)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.		
81 (6)	Совершенствование техники приёмов борьбы. Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.		

Баскетбол

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
82 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча.		

	Развитие быстроты, ловкости. координационных способностей.		
83 (2)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча . Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники бросков мяча по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита. Развитие ловкости, координационных способностей.		
84 (3)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие ловкости, координационных способностей.		
85 (4)	Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств.		
86 (5)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)	
87 (6)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		
88 (7)	Проверка степени освоения техники бросков мяча по кольцу с места, стоя сбоку от щита. Овладение комбинацией из освоенных элементов техники. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Овладение освоенными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		

89 (8)	Проверка степени освоения техники броска по кольцу после ведения. Овладение комбинацией элементов техники. Овладение изученными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Комплексное развитие физических качеств.		
90 (9)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 1 Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение техникой бросков мяча со средней дистанции. Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		

Лёгкая атлетика– 15 уроков №№ 91 – 105

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
91 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой бега. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Комплексное развитие физических качеств.		
92 (2)	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой высокого старта. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.		
93 (3)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель Комплексное развитие физических качеств.		
94 (4)	Проверка степени освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель. Комплексное развитие физических качеств.		

95 (5)	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение тестовых нормативов	
96 (6)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		
97 (7)	Проверка степени развития быстроты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение тестовых нормативов	
98 (8)	Проверка степени развития выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	Выполнение тестовых нормативов	
99 (9)	Проверка степени освоения техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
100 (10)	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.		
101 (11)	Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Комплексное развитие физических качеств.		
102 (12)	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		
103 (13)	Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		
104 (14)	Метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
105 (15)	Комплексное развитие физических качеств.		

8 классы

Лёгкая атлетика– 12 уроков №№ 1 – 12

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
1	Знания: Инструктаж по правилам техники безопасности перед занятием ф.к, во время занятий и после занятия ф. к.. Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского развития О.Д. в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты.		
2	Знания: Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование общей выносливости		
3	Знания: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия упражнений разучиваемых и основы правильной техники выполнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Совершенствование техники спринтерского бега и техники длительного бега. Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Совершенствование скоростно-силовых качеств, общей выносливости.		
4	Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростной выносливости, Скоростно-силовых качеств.		
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.		

7	Совершенствование техники прыжка в длину и в высоту с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование скоростных качеств, общей выносливости, меткости.	Бег на результат 30 м, 60 м	
8	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствование скоростно-силовых качеств.		
9	Знания: Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Правила самоконтроля и гигиены. Совершенствование техники длительного бега. Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.		
10	Знания: Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель на дальность. Овладение техникой броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с двух-трёх шагов вперёд- вверх. Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.	Бег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м	
11	Знания: Совершенствование техники низкого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с двух-трёх шагов вперёд- вверх. Комплексное развитие физических качеств.	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность	
12	Знания: Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		

Волейбол – 12 уроков №№ 13 – 24

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
13 (1)	Знания: Требования к технике безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Практическая работа «Волейбол»	

	Основная стойка игрока. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	(репозиторий)	
14 (2)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
15 (3)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Овладение техникой прямой нижней подачи. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
16 (4)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Развитие быстроты, ловкости, координационных способностей.		
17 (5)	Знания: Правила расстановки игроков и переходов во время игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
18 (6)	Знания: Закрепление правил расстановки игроков и переходов во время игры. Совершенствование техники верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление технических навыков и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей.		
19 (7)	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой по- дачи. Закрепление технических элементов и правил игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей		
20 (8)	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов игры в волейбол. Развитие ловкости, координационных способностей		
21 (9)	Совершенствование технических элементов. Освоение тактики игры. Развитие ловкости, координационных способностей.		
22 (10)	Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование технических элементов. Закрепление тактических действий игроков во время игры в волейбол.		

	Развитие ловкости, координационных способностей.		
23 (11)	Совершенствование техники приема и передач мяча, нижней прямой подачи. Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		
24 (12)	Совершенствование технических элементов и тактики игры в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		

Гимнастика с элементами акробатики – 18 уроков №№ 25 – 42

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
25 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках гимнастики. Краткая характеристика вида спорта. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	ПР «Акробатическая комбинация»(репо зиторийПР)	
26 (2)	Знания: Значение физических упражнений для формирования правильной осанки. Повторение строевых упражнений на месте. Организующие команды и приёмы. Освоение упражнений и комбинаций на гимнастических брусках		
27 (3)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.		
28 (4)	Инструктаж по правилам техники безопасности во время занятий гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Проверка техники выполнения кувырков вперед и назад. Закрепление техники выполнения акробатических комбинаций. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
29 (5)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Повторение упражнений в висах и упорах. Совершенствование вновь изученных упражнений в висах и упорах. Разучивание комбинации на низкой перекладине (м). И на разновысоких брусьях (д). Повторение опорного прыжка через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
30 (6)	Закрепление техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		

31 (7)	Закрепление техники подъема переворотом в упор. Закрепление техники размахиваний изгибами в висе. Совершенствование техники изученных упражнений в висах и упорах. Совершенствование упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
32 (8)	Проверка степени освоения упражнений в висах и упорах. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости		
33 (9)	Проверка степени освоения техники акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силы, ловкости, координационных способностей.		
34 (10)	Проверка степени освоения лазания по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
35 (11)	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, канату, кувырков вперед, прыжков со скакалкой, упражнений в равновесии. Комплексное развитие двигательных качеств.		
36 (12)	Совершенствование техники лазания по канату, гимнастической стенке, кувырков вперед, упражнений в равновесии, прыжков со скакалкой. Комплексное развитие двигательных качеств.		
37 (13)	Закрепление техники упражнений в висах и упорах. Закрепление комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
38 (14)	Совершенствование упражнения в висах и упорах. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии на бревне. Проверка степени освоения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Развитие силы, ловкости.		
39 (15)	Закрепление комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление опорного прыжка углом. Закрепление комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
40 (16)	Совершенствование комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
41 (17)	Закрепление разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Закрепление разученной комбинации упражнений в равновесии. Комплексное развитие физических качеств.		
42 (18)	Совершенствование разученной комбинации упражнений в висах и упорах. Совершенствование разученной комбинации упражнений в равновесии.		

	Комплексное развитие физических качеств.		
--	--	--	--

Лыжная подготовка– 4 урока №№ 43 – 44, 46 -47, Футбол (НРЭО) – 2 урока №№ 45, 48, 2 – я четверть

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
43-44 (1-2)	Лыжная подготовка Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие общей выносливости.		
45 (1)	Футбол (НРЭО) Знания. Правила техники безопасности на уроках футбола. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ударов по катящемуся мячу. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
46 - 47 (3 – 4)	Лыжная подготовка Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Развитие общей выносливости.		
48 (2)	Футбол (НРЭО) Овладение техникой ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча ногой. Освоение техники ведения мяча по прямой и с изменением направлений Комплексное развитие физических качеств.	дистанции 2000 м свободным стилем	НРЭО

Лыжная подготовка – 6 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56;
Зимний мини-футбол – 21 уроков №№ 51(НРЭО), 54, 57-75
Элементы единоборств – 3 уроков №№ 76 – 78

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
49 – 50 (1-2)	Лыжная подготовка Правила охраны труда и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного		

	бесшажного ходов. Разучивание техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков в разных стойках. Разучивание подъема «елочкой» Развитие общей выносливости, ловкости.		
51 (3)	Футбол (НРЭО) Правила техники безопасности на уроках футбола. Овладение техникой ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
52 – 53 (4-5)	Лыжная подготовка Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках и подъемов «елочкой» и «лесенкой». Развитие общей выносливости, ловкости.		
54 (6)	Футбол Овладение техникой ударов и остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
55 – 56 (7-8)	Лыжная подготовка Проверка степени освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники спусков со склона в разных стойках. Разучивание техники торможения «плугом». Совершенствование техники подъемов на склон. Развитие общей выносливости, ловкости.		
57 (9)	Футбол Овладение техникой ударов по воротам средней частью стопы. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
58 (10)	Футбол Овладение техникой ударов по воротам средней частью стопы. Овладение техникой ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой приема и обработки мяча Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
59	Футбол		НРЭО

(11)	Овладение техникой ударов по воротам с разной дистанции. Овладение техникой ведения, приема и обработки мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
60 (12)	Футбол Овладение техникой нападения и защиты при взаимодействии игроков во время подачи углового удара, при пробитии штрафных ударов, при сбрасывании мяча из-за лицевой линии. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
61 (13)	Футбол Овладение техникой нападения и защиты при взаимодействии игроков во время подачи углового удара, при пробитии штрафных ударов, при сбрасывании мяча из-за лицевой линии, при пробитии пенальти. Комплексное развитие физических качеств.		НРЭО
62 (14)	Футбол Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу и остановок катящегося мяча. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направлений. Комплексное развитие физических качеств.		
63 (15)	Футбол Совершенствование техники ударов и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам внутренней частью стопы. Комплексное развитие физических качеств.		
64 (16)	Футбол Совершенствование техники ударов по воротам средней частью стопы. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
65 (17)	Футбол Совершенствование техники ударов по воротам средней частью стопы. Совершенствование техники ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы, остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники приема и обработки мяча Комплексное развитие физических качеств.		
66 (18)	Футбол Совершенствование техники ударов по воротам с разной дистанции. Совершенствование техники ведения, приема и обработки мяча. Комплексное развитие физических качеств.		
67	Футбол		

(19)	Совершенствование техники нападения и защиты при взаимодействии игроков во время подачи углового удара, при пробитии штрафных ударов, при сбрасывании мяча из-за лицевой линии. Комплексное развитие физических качеств.		
68 (20)	Футбол Совершенствование техники нападения и защиты при взаимодействии игроков во время подачи углового удара, при пробитии штрафных ударов, при сбрасывании мяча из-за лицевой линии, при пробитии пенальти. Комплексное развитие физических качеств.		
69 (21)	Футбол Проверка степени освоения разученных элементов техники. Совершенствование тактических действиями в нападении и защите, тактика игры вратаря. Комплексное развитие физических качеств.		
70 (22)	Футбол Проверка степени освоения техникой ударов по воротам. Совершенствование тактических действий и техники игры в мини-футбол. Комплексное развитие физических качеств.		
71 (23)	Футбол Освоение комбинации элементов техники нападения и защиты. Овладение техническими элементами и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
72 (24)	Футбол Освоение комбинации элементов техники нападения и защиты. Совершенствование технических элементов и тактических действий в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.		
73 (25)	Футбол Проверка степени освоения техники выполнения комбинации разученных элементов. Совершенствование техники владения мячом и тактическими действиями в игре. Комплексное развитие физических качеств.		
74 (26)	Футбол Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам. Комплексное развитие физических качеств.		
75 (27)	Футбол Совершенствование техники защиты и нападения. Игра в мини-футбол по правилам.		

	Комплексное развитие физических качеств.		
--	--	--	--

Элементы единоборств – 3 уроков №№ 76 – 78

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
76 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности во время занятий единоборствами. Овладение техникой приёмов.		
77 (2)	Гигиена борца. Правила поведения учащихся во время занятий. Совершенствование техники приёмов борьбы. Развитие координационных способностей.		
78 (3)	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Совершенствование техники приёмов борьбы.		

Элементы единоборств – 3 уроков №№ 79 – 81

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
79 (1)	Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники приёмов борьбы. Овладение приёмами самостраховки.		
80 (2)	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.		
81 (3)	Совершенствование техники приёмов борьбы. Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.		

Баскетбол – 9 уроков №№ 82 – 90

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
82 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча.	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)	

	Овладение техникой ведения мяча. Развитие быстроты, ловкости. координационных способностей.		
83 (2)	Знания: Правила и организация игры в баскетбол Овладение техникой основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Овладение техникой ловли и передач мяча. Овладение техникой ведения мяча. Освоение техники бросков мяча по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита. Развитие ловкости, координационных способностей.		
84 (3)	Проверка степени освоения техники ловли и передач мяча двумя руками от груди . Овладение техникой ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча по кольцу с близкого расстояния, стоя сбоку от щита Развитие ловкости, координационных способностей.		
85 (4)	Проверка степени освоения техники передач мяча одной рукой от плеча. Овладение техникой ведения мяча с изменением направлений и скорости. Овладение техникой бросков мяча по кольцу, стоя сбоку от щита. Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения. Освоение комбинации изученных элементов техники владения мячом. Комплексное развитие физических качеств		
86 (5)	Проверка степени освоения техники ведения мяча по прямой. Овладение техникой броска по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения. Овладение техникой комбинации изученных элементов. Освоение упрощенных правил игры в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений	
87 (6)	Проверка степени освоения техники ведения мяча с изменением направлений. Овладение комбинации из освоенных элементов. Освоение техники бросков мяча со средней дистанции. Освоение техники освоенных элементов в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.	Выполнение серии передач	
88 (7)	Проверка степени освоения техники бросков мяча по кольцу с места, стоя сбоку от щита. Овладение комбинацией из освоенных элементов техники. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Овладение освоенными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Комплексное развитие физических качеств.		

89 (8)	Проверка степени освоения техники броска по кольцу после ведения. Овладение комбинацией элементов техники. Овладение изученными элементами техники в учебной игре в баскетбол. Овладение техникой бросков по кольцу со средней дистанции. Комплексное развитие физических качеств.	Челночный бег с ведением мяча	
90 (9)	Проверка степени освоения комбинации элементов техники № 1 Овладение комбинацией элементов техники № 2 Овладение техникой бросков мяча со средней дистанции. Овладение изученными элементами техники и тактическими действиями в учебной игре. Комплексное развитие физических качеств.	Броски мяча с места и в движении.	

Лёгкая атлетика - 15 уроков №№ 91 - 105

№.№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
91 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой бега. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. Комплексное развитие физических качеств		
92 (2)	Знания: Правила проведения разминки на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой высокого старта. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.		
93 (3)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель Комплексное развитие физических качеств.		
94 (4)	Проверка степени освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча в вертикальную цель. Комплексное развитие физических качеств.		
95 (5)	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность.		

	Комплексное развитие физических качеств.		
96 (6)	Овладение техникой высокого старта и спринтерского бега. Овладение техникой метания мяча на дальность с разбега. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости.		
97 (7)	Проверка степени развития быстроты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Комплексное развитие физических качеств.		
98 (8)	Проверка степени развития выносливости. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.		
99 (9)	Проверка степени освоения техники метания мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
100 (10)	Совершенствование техники бега. Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие быстроты, ловкости, общей выносливости.		
101 (11)	Совершенствование техники высокого старта и спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Комплексное развитие физических качеств.		
102 (12)	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		
103 (13)	Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		
104 (14)	Совершенствование техники спринтерского бега. Комплексное развитие физических качеств.		
105 (15)	Совершенствование техники бега. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.		

9 класс

Лёгкая атлетика – 12 уроков №№ 1-12

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
1	Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения. Специальные		

	беговые и прыжковые упражнения.		
2	Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта, техникой метания мяча на дальность. Развитие общей выносливости.		
3	Совершенствование техники спринтерского бега, техники метания мяча на дальность. Овладение техникой прыжка в длину с разбега и с места. Развитие скоростных качеств.		
4	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростной выносливости.		
5	Совершенствование техники спринтерского бега, техники метания мяча в вертикальную цель. Развитие скоростных качеств, общей выносливости и точности.		
6	Проверка техники спринтерского бега и уровня подготовленности в беге на короткую дистанцию. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростных качеств.		
7	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель. Совершенствование скоростных качеств.	Бег на результат 60 м	
8	Совершенствование техникой и тактикой длительного бега. Проверка уровня выносливости.		
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. Совершенствование техники длительного бега. Овладение техникой прыжка в высоту.		
10	Совершенствование техники метания малого мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега.	Метание мяча(150 г) с разбега на дальность	
11	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники спринтерского бега.	Бег на результат 1000 м, 2000 м	
12	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.		

Баскетбол – 12 уроков №№ 13-24

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
13 (1)	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий баскетболом. Основная стойка игрока, передвижения в стойке. Остановки двумя шагами и прыжком. Освоение поворотов без мяча и с мячом.	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)	

14 (2)	Совершенствование стойки игрока, передвижений в стойке, техники остановок и поворотов. Овладение техникой владения мячом, ловли и передачи. Овладение техникой ведения мяча на месте.		
15 (3)	Совершенствование техники основных элементов передвижений, остановок, поворотов. Совершенствование техники передачи и ловли мяча, ведение мяча на месте. Овладение техникой бросков по кольцу с места с близкого расстояния с отражением от щита с места после ведения.	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений	
16 (4)	Правила и организация игры в баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения мяча. Совершенствование техники ведения на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу с близкого расстояния с отражением от щита с места и после ведения.	Выполнение серии передач	
17 (5)	Проверка степени освоения техники броска по кольцу после ведения. Овладение техникой перехватов мяча. Разучивание техники бросков мяча со средней дистанции. Совершенствование техники освоенных элементов во время игры в баскетбол.	Челночный бег с ведением мяча	
18 (6)	Проверка степени освоения разученной комбинации технических элементов. Совершенствование техники перехватов мяча. Разучивание комбинации из освоенных элементов с броском по кольцу после ведения. Совершенствование техники бросков мяча со средней дистанции. Совершенствование техники освоенных элементов во время игры в баскетбол.		
19 (7)	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники бросков по кольцу.	Броски мяча с места и в движении.	
20 (8)	Проверка степени освоения комбинации из освоенных элементов техники. Совершенствование изученных элементов в учебной игре в баскетбол. Совершенствование бросков мяча по кольцу со средней дистанции.		
21 (9)	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Совершенствование техники бросков по кольцу со средней дистанции. Тактические действия игроков.		
22 (10)	Совершенствование технических и тактических действий игроков в учебной игре. Учебная игра по упрощённым правилам.		
23 (1)	Совершенствование тактики игры.		
24 (12)	Совершенствование изученных элементов техники в учебной игре в баскетбол. Комплексное физическое развитие.		

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
25 (1)	Инструктаж по правилам поведения на уроках гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Развитие силы, ловкости и координации.	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_ги мнастика)	
26 (2)	Совершенствование строевых упражнений на месте. Освоение упражнений акробатики.		
27 (3)	Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики. Освоение техники лазания по канату.		
28 (4)	Инструктаж по правилам поведения на уроках гимнастики. ОРУ в движении и на месте. Строевые упражнения. Развитие силы, ловкости и координации.		
29 (5)	Овладение техникой выполнения строевых упражнений и упражнений акробатики. Развитие силы, ловкости, выносливости.		
30 (6)	Совершенствование техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Совершенствование техники подъема переворотом в упор на нижней жерди (девочки). Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
31 (7)	Совершенствование техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Совершенствование техники подъема переворотом в упор на нижней жерди (девочки). Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
32 (8)	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		
33 (9)	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование гибкости.		
34 (10)	Совершенствование координационных способностей. ОРУ с предметами и без предметов.		
35 (11)	Совершенствование координационных способностей, силовых и силовой выносливости. Овладение техникой лазания по канату.		

36 (12)	Совершенствование техники выполнения комбинаций в висах и упорах. Совершенствование техники подъема переворотом в упор на нижней жерди (девочки). Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы, ловкости.		
37 (13)	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		
38 (14)	Проверка степени освоения комбинации в висах и упорах. Разучивание комбинации элементов акробатики №2, совершенствование техники выполнения опорных прыжков.		
39 (15)	Проверка освоения техники опорных прыжков. Совершенствование техники выполнения упражнений в висах и упорах.		
40 (16)	Проверка степени освоения техники выполнения комбинаций элементов акробатики №2. Комплексное физическое развитие.		
41 (17)	Проверка степени освоения комбинации в висах и упорах. Разучивание комбинации элементов акробатики №2, совершенствование техники выполнения опорных прыжков.		
42 (18)	Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		

Лыжная подготовка– 4 урока, №№ 43-46

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
43-44 (1-2)	Знания: Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Освоение техники изученных ходов. Развитие общей выносливости.		
45-46 (3-4)	Освоение техники изученных лыжных ходов. Освоение техники спусков в разных стойках, подъемов на склон. Развитие ловкости, общей выносливости.		

Элементы единоборств – 2 урока, №№ 47-48

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
47	Задания: Правила техники безопасности на уроках единоборств.		

(1)	Освоение передвижений в стойке борца. Освоение техники самостраховки. Освоение техники захватов рук и туловища и освобождение от захватов. Развитие силы, ловкости.		
48 (2)	Задания: Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Освоение изученных приемов самостраховки, захватов и освобождений от захватов. Разучивание приемов борьбы за выгодное положение. Развитие силы, ловкости, координационных способностей		

Лыжная подготовка – 6 уроков №№ 49-50, 52-53, 55-56, Элементы единоборств – 7 уроков №№ 51, 54, 57-61

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
49-50 (1-2)	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении. ОРУ без лыж. Овладение техникой техникой лыжных ходов .		
51 (1)	Правила техники безопасности на уроках единоборств. Овладение стойки борца, передвижений в стойке борца , техники самостраховки, техники захвата рук и туловища и освобождения от захватов.		
52-53 (3-4)	Совершенствование техники лыжных ходов, освоение техники спусков и подъёмов на склон. Развитие ловкости и общей выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных одно и двухшажного ходов, одновременного безшажного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе с применением разученных ходов.	Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем	
54 (2)	Совершенствование основной стойки борца, техники передвижений в стойке, техники захватов рук и туловища и освобождений от захватов.		
55-56 (5-6)	Проверка степени освоения техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Спуски с горы и подъёмы на склон, преодоление бугров и впадин. Разучивание техники торможения и поворота " плугом".		
57 (3)	Совершенствование изученных приёмов самостраховки, захватов и освобождений от захватов. Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Развитие силовых качеств, координационных способностей и ловкости.		

58 (4)	Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Комплексное развитие двигательных качеств.		
59 (5)	ОРУ в движении и на месте. Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение. Комплексное развитие двигательных качеств.		
60 (6)	Разновидности борьбы и бега, специальные упражнения разминки борца. Совершенствование приёмов борьбы за выгодное положение.		
61 (7)	Борьба в парах лёжа за выгодное положение, подвижные игры.		

Футбол – 17 уроков №№ 62-78

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
62 (1)	Правила техники безопасности на занятиях футболом. ОРУ в движении, бег с ускорением 30-40 метров.		НРЭО
63 (2)	Совершенствование техники ударов и передач. Развитие скорости		НРЭО
64 (3)	Совершенствование техники ударов, передач и командных взаимодействий. Развитие скорости.		НРЭО
65 (4)	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Развитие скорости.		НРЭО
66 (5)	Совершенствование индивидуальной техники и командных взаимодействий в ранее разученных упражнениях. Развитие скорости		НРЭО
67 (6)	Совершенствование индивидуальной техники и командных взаимодействий в ранее разученных упражнениях. Развитие скорости и выносливости		НРЭО
68 (7)	Совершенствование индивидуальной техники и командных взаимодействий в ранее разученных упражнениях. Развитие скорости и выносливости. Отработка комбинаций.		НРЭО
69 (8)	Совершенствование индивидуальной техники и командных взаимодействий в ранее разученных упражнениях. Отработка комбинаций.		НРЭО
70 (9)	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Отработка комбинаций		НРЭО
71 (10)	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Развитие скорости. Отработка комбинаций.		
72	Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Развитие		

(11)	скорости и выносливости. Отработка комбинаций.		
73 (12)	Совершенствование комбинации из освоенных элементов, совершенствование тактики игры в учебной игре.		
74 (13)	Совершенствование комбинации из освоенных элементов, совершенствование тактики игры в учебной игре. Развитие скорости.		
75 (14)	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		
76 (15)	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.		
77 (16)	Игра в мини-футбол по правилам.		
78 (17)	Игра в мини-футбол по правилам.		

Футбол – 3 №№ 79-81

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
79 (1)	Совершенствование комбинации из освоенных элементов, совершенствование тактики игры в учебной игре. Развитие скорости		
80 (2)	Совершенствование комбинации из освоенных элементов, совершенствование тактики игры в учебной игре. Развитие скорости, выносливости и координации		
81 (3)	Игра в мини-футбол по правилам. Совершенствование приемов атаки и нападения		

Волейбол – 6 уроков №№ 82-87

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
82 (1)	Знания: Правила охраны труда и техники безопасности на уроках волейбола. Освоение техники передвижения в стойке волейболиста. Освоение техники верхней передачи мяча, приема снизу двумя руками, верхней и нижней прямой подачи. Комплексное развитие физических качеств.	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)	
83	Знания: Основные правила игры в волейбол.		

(2)	Освоение техники передвижения в стойке волейболиста. Освоение техники верхней передачи мяча, приема снизу двумя руками, верхней и нижней прямой подачи. Комплексное развитие физических качеств.		
84 (3)	Освоение техники передвижений в стойке волейболиста. Совершенствование техники приема и передач мяча, подач Освоение техники и тактических действий в игре в волейбол. Комплексное развитие физических качеств.		
85 (4)	Совершенствование техники приема и передач мяча, подач Освоение техники и тактических действий в игре в волейбол. Развитие ловкости, координации.		
86 (5)	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подачи и способов приема мяча после подачи. Совершенствование разученных тактических действий. Комплексное развитие физических качеств.		
87 (6)	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Комплексное развитие физических качеств.		

Лёгкая атлетика – 18 часов, №№ 88-105

№№ уроков	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
88 (1)	Знания: Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Анализ и планирование результатов тестирования техники бега. Развитие общей выносливости.		
89 (2)	Знания: Виды соревнований по легкой атлетике. Освоение техники низкого старта и стартового разбега, техники прыжков в длину с разбега. Развитие быстроты, общей выносливости.		
90 (3)	Совершенствование техники прыжком в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.		
91 (4)	Совершенствование спринтерского бега, низкого старта. Совершенствование техники метания мяча на дальность.		

	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.		
92 (5)	Проверка подготовленности в спринтерском беге. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.		
93 (6)	Совершенствование техники прыжком в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.		
94 (7)	Совершенствование спринтерского бега, низкого старта. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.		
95 (8)	Проверка подготовленности в спринтерском беге. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.		
96 (9)	Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.		
97 (10)	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.		
98 (11)	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование скоростных качеств, общей выносливости.		
99 (12)	Совершенствование скоростных способностей. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей.		
100 (13)	Совершенствование техники прыжком в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие скоростной выносливости		
101 (14)	Совершенствование техники прыжком в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность.		

	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.		
102 (15)	Совершенствование спринтерского бега, низкого старта. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости		
103 (16)	Проверка подготовленности в спринтерском беге. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости		
104 (17)	Совершенствование техники передачи эстафеты. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости		
105 (18)	Совершенствование техники метания мяча в цель. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости.		