


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:
Приказом директора:
№ 89 -од от «31»08.2020г.

Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс.

Рассмотрено на МО:
классных руководителей
Протокол №1 от «31» 08 2020г
Руководитель:  С.В. Затрутина

Составлено:
учитель физической культуры
МКОУ «Атагайская СОШ»
А.В. Романова

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами выпускников основной школы, формируемым при изучении содержания курса по физической культуре, являются

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Регулятивные УУД

5 класс

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

6 класс

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

7 класс

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

8 класс

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

9 класс

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные УУД

5 класс

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

6 класс

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

7 класс

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

8 класс

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

9 класс

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

Коммуникативные УУД

5 класс

- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

6 класс

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

7 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

8 класс

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9 класс

- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Основы знаний.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе,
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать их задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки места занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий,
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

6 класс:

Основы знаний

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма,;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике переутомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

7 класс:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях

учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *демонстрировать уровень физической подготовленности.*

9 класс

Основы знаний

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

с максимальной скоростью пробежать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование по физической культуре для 5-х классов на 68 часов (2ч в неделю)

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	1	
2	Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становление и развития	1	
3	Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку	1	
4	Прыжок в высоту с места, прыжки через скакалку	1	
5	Прыжок в длину с места на максимальный результат	1	
6	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1	
7	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	1	
8	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	1	
9	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель и с трех шагов на дальность	1	
10	Волейбол как спортивная игра. Характеристика основных приемов игры в волейбол	1	
11	Техника прямой нижней подачи	1	
12	Техника прямой нижней подачи	1	
13	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	

14	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	
15	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	
16	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	1	
17	Игра в пионербол	1	
18	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
19	ТБ на уроках гимнастики. Техника кувырка вперед ноги скрестно. Повторение ранее изученных элементов	1	
20	Техника кувырка вперед ноги скрестно. Повторение ранее изученных элементов	1	
21	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	
22	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	
23	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
24	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
25	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	
26	Техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	1	
27	Техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	1	

28	Техника опорного прыжка ноги врозь(мальчики); техника опорного прыжка в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием (девочки)	1	
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Как составить комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1	
30	Техника попеременного двухшажного хода	1	
31	Техника попеременного двухшажного хода	1	
32	Техника поворотов переступание стоя на месте и в движении	1	
33	Техника поворотов переступание стоя на месте и в движении	1	
34	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	1	
35	Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов	1	
36	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	1	
37	Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»	1	
38	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	1	
39	Спуск в основной, высокой и низкой стойках	1	
40	Торможение «плугом», прохождение дистанции	1	

41	Торможение «плугом», прохождение дистанции	1	
42	Повторение ранее изученных элементов игры	1	
43	Повторение ранее изученных элементов игры	1	
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	
46	Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча	1	
47	Физические упражнения для самостоятельного освоения техникой ловли и передачи мяча	1	
48	Ведение мяча различными способами	1	
49	Развитие гибкости	1	
50	Развитие гибкости	1	
51	Формирование стройной фигуры	1	
52	Формирование стройной фигуры	1	
53	ТБ на уроке спортивных игр. Физическая нагрузка и способы ее дозирования	1	
54	Ведение мяча различными способами	1	
55	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	1	
56	Техника броска мяча двумя руками от груди с места	1	
57	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
58	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
59	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
60	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
61	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	1	
62	Техника прыжка в высоту с разбега способом «ножницы»	1	
63	Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции	1	
64	Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения	1	
65	Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции	1	
66	Бег на длинные дистанции	1	
67	Бег на длинные дистанции	1	
68	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель и с трех шагов на дальность	1	

Тематическое планирование по физической культуре для 6-х классов на 68 часов (2ч в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во	Дата
-------	------------	--------	------

		часов	
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
2.	Беговые упражнения. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
3.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники равномерного бега	1	
4.	Техника гладкого равномерного бега	1	
5.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гладкого равномерного бега	1	
6.	Техника метания малого мяча на дальность	1	
7.	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
8.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
10.	Основные правила игры в волейбол	1	
11.	Техника нижней боковой подачи	1	
12.	Техника нижней боковой подачи ²	1	
13.	Техника приема и передачи мяча	1	
14.	Техника приема и передачи мяча ²	1	
15.	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол	1	
16.	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол ²	1	
17.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
18.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
19.	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами	1	
20.	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1	
21.	Совершенствование техники стойки на лопатках и гимнастического моста	1	
22.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
23.	Акробатическая комбинация из изученных элементов	1	

24.	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	
25.	Акробатическая комбинация из изученных элементов,	1	
26.	Техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	1	
27.	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки).	1	
28.	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)..	1	
29.	Развитие гибкости	1	
30.	Развитие гибкости.	1	
31.	Опорный прыжок	1	
32.	Формирование стройной фигуры	1	
33.	Формирование стройной фигуры.	1	
34.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оценка физической	1	

	подготовленности		
35.	Повторение ранее изученных лыжных ходов.	1	
36.	Техника одновременного одношажного хода	1	
37.	Техника одновременного одношажного хода.	1	
38.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	1	
39.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода.	1	
40.	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	1	
41.	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.	1	
42.	Техника торможения упором	1	
43.	Техника торможения упором.	1	
44.	Техника поворота упором	1	
45.	Техника поворота упором.	1	
46.	Основные правила игры в баскетбол. Повторение изученных элементов игры	1	
47.	Волейбол, Передача мяча сверху двумя руками.	1	
48.	Техника передвижения в стойке баскетболиста	1	
49.	Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	
50.	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую	1	
51.	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1	
52.	Техника остановки двумя шагами	1	
53.	ТБ на уроке спортивных игр. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление	1	
54.	Техника остановки двумя шагами.	1	
55.	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1	
56.	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	
57.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
58.	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	
59.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1	
60.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
61.	Тестирование прыжка в длину с места	1	
62.	Тестирование подтягивания	1	
63.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3X10 м	1	
64.	Тестирование бега на 60 м	1	
65.	Тестирование метания мяча на дальность	1	
66.	Тестирование бега на 300 м	1	
67.	Эстафетный бег	1	
68.	Эстафеты с элементами подвижных игр.	1	

Тематическое планирование физической культуре для 7-х классов на 68 часов (2 часа неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Раздел 1: Легкая атлетика – 14 ч			
1	Т.Б. на уроках легкая атлетика. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями	1	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 м.	1	
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1	
4	Тестирование метания мяча на дальность	1	
5	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
6	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
7	Тестирование бега на 1000 м	1	
8	Тестирование прыжка в длину с места	1	
9	Броски малого мяча на точность	1	
10	Броски малого мяча на точность	1	
11	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание"	1	
12	Контрольный урок :Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	
13	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
14	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики - 12 ч			
15	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Инструктаж.	1	
16	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1	
17	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1	
18	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
19	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
20	Упражнения на брусьях	1	
21	Комбинации на брусьях	1	
22	Комбинации на брусьях	1	
23	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1	
24	Техника выполнения прыжка ноги врозь	1	
25	Опорные прыжки		
26	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки"		

Раздел 5: Лыжная подготовка – 12 ч			
27	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	
28	Одновременный бесшажный ход	1	
29	Поперменный двухшажный ход	1	
30	Чередование различных лыжных ходов	1	
31	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
32	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
33	Торможение и поворот "упором"	1	
34	Преодоление небольших трамплинов	1	
35	Подъёмы на склон и спуски со склона	1	

36	Прохождение дистанции 2 км	1	
37	Прохождение дистанции 3 км	1	
38	Контрольный урок по теме "лыжная подготовка"	1	
	Раздел 6: Волейбол 11 часов		
39	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками		
40	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	1	
41	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча с низу, нижняя прямая и боковая подачи		
42	Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи	1	
43	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
44	Волейбол. Поддачи и удары	1	
45	Волейбол. Поддачи и удары	1	
46	Волейбол. Игра по правилам	1	
47	Волейбол. Игра по правилам		
48	Волейбол. Игра по правилам		
49	Контрольный урок по теме «Волейбол»		
	Раздел 7: Лёгкая атлетика. - 18 ч		
50	Полоса препятствий	1	
51	Тестирование прыжка в длину с места	1	
52	Тестирование подтягивания	1	
53	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определения силы кисти	1	
54	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	
55	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		
56	Тестирование бега на 30 м и челночный бег	1	
57	Тестирование бега 60 м	1	
58	Тестирование метания мяча на дальность	1	
59	Тестирование бега на 300 м	1	
60	Тестирование бега на 1000 м	1	
61	Тестирование бега на 1500 м		
62	Эстафетный бег	1	
63	Эстафетный бег	1	
64	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	
65	Эстафеты с элементами спортивных игр	1	
66	Подвижные и спортивные игры	1	
67	Подвижные и спортивные игры	1	
68	Спортивные игры		

Тематическое планирование физической культуре для 8 классов на 68 (часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
-------	------------	--------------	--

Раздел: Легкая атлетика – 18ч			
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	
2	Тестирование бега на 100 м	1	
3	Бег на короткие дистанции	1	
4	Бег на короткие дистанции		
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1	
6	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1	
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости		
13	Броски малого мяча на точность	1	
14	Бросок малого мяча на точность	1	
15	Бросок малого мяча на точность		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
18	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
	Гимнастика с элементами акробатики – 10ч		
19	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	
20	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	
21	Акробатические комбинации	1	
22	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине	1	
23	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1	
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
25	Упражнения на брусьях	1	
26	Комбинация на брусьях	1	
27	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	1	
28	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок боком с поворотом»	1	
	Лыжная подготовка – 14ч		
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	
30	Одновременный бесшажный ход	1	
31	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1	
32	Чередование лыжных ходов	1	
33	Чередование лыжных ходов	1	
34	Коньковый ход на лыжах	1	
35	Коньковый ход на лыжах	1	
36	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
37	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
38	Торможение боковым соскальзыванием	1	
39	Торможение боковым соскальзыванием	1	
40	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	

41	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	
42	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	
	Спортивные игры – 15ч		
43	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	
45	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
46	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
47	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
48	Волейбол. Прямой нападающий удар		
49	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
50	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
51	Волейбол. Тактические действия	1	
52	Волейбол. Игра по правилам	1	
53	Волейбол. Игра по правилам	1	
54	Волейбол. Игра по правилам	1	
55	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	
56	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
57	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
	Легкая атлетика – 11ч		
58	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	
59	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		
60	Тестирование бега на 100 м	1	
61	Равномерный бег. развитие выносливости	1	
62	Равномерный бег. развитие выносливости	1	
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	
64	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
65	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1	
66	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1	
67	Эстафетный бег.	1	
68	Подвижные и спортивные игры	1	

Тематическое планирование по физической культуре для 9-х классов на 68 часов (2 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	
	Раздел: Легкая атлетика – 18ч		
1	Т.Б. на уроках физической культуры	1	
2	Тестирование бега на 100 м	1	

3	Бег на короткие дистанции	1	
4	Бег на короткие дистанции		

5	Техника метания мяча на дальность с 2-3 шагов	1	
6	Тестирование метание мяча на дальность с разбега	1	
7	Тестирование бега на 500 и 1000 м	1	
8	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
13	Броски малого мяча на точность	1	
14	Бросок малого мяча на точность	1	
15	Бросок мяча на дальность с 5-7 шагов	1	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
18	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1	
	Гимнастика с элементами акробатики – 10ч		
19	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1	
20	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1	
21	Акробатические комбинации	1	
22	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине	1	
23	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	
24	Упражнения на брусьях	1	
25	Комбинация на брусьях	1	
26	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги	1	
27	Опорный прыжок	1	
28	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1	
	Лыжная подготовка – 13ч		

29	Т. Б. на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1	
30	Одновременный бесшажный ход	1	
31	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1	
32	Чередование лыжных ходов	1	
33	Чередование лыжных ходов	1	
34	Коньковый ход на лыжах	1	
35	Коньковый ход на лыжах		
36	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
37	Подъемы на склон и спуски со склона	1	
38	Торможение боковым соскальзыванием	1	
39	Торможение боковым соскальзыванием	1	
40	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1	
41	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1	
42	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	

	Спортивные игры – 11ч		
43	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1	
45	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча с низу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
46	Волейбол. Прием мяча с низу, нижняя прямая и боковая подачи	1	
47	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
48	Волейбол. Прямой нападающий удар	1	
49	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
50	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	
51	Волейбол. Игра по правилам	1	
52	Волейбол. Игра по правилам	1	
53	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	
	Легкая атлетика – 11ч		
54	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	
55	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1	
56	Тестирование бега на 100 м	1	
57	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1	
58	Метание мяча на дальность с разбега		
59	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	
60	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
61	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	
62	Тестирование бега на 500 и 1000 м	1	
63	Тестирование бега на 1500 м	1	
64	Скоростно –силовая подготовка	1	
65	Эстафетный бег	1	
66	Эстафетный бег	1	
67	Эстафеты с элементами спортивных игр	1	
68	Подвижные и спортивные игры	1	