
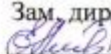


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Руководитель МО
 /Н.Ю. Исупова /

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
 Е.В.Ахметова /

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 42
от «03» сентября 2018 г.
Директор МКОУ
«Большеокинская СОШ»

 / В.М. Чучупал /



Рабочая программа
учебного предмета
«**Физическая культура**»

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

для обучающихся **5-8** классов

на 2018-2019 учебный год

*Предметная область: «Физическая культура и Основы
безопасности жизнедеятельности»*

Разработал:

Тарареева Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры
I квалификационной категории.

с. Большеокинское
2018 г.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся **5-8 классов** разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МКОУ «Большеокинская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Срок реализации программы 4 года.

Реализуемый УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
Виленский М. (ред.)	«Физическая культура»	5	Издательство: Просвещение
Виленский М. (ред.)	«Физическая культура»	6	Издательство: Просвещение
Виленский М. (ред.)	«Физическая культура»	7	Издательство: Просвещение
В.И. Лях	«Физическая культура»	8	Издательство: Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			
5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
У обучающегося будут сформированы:			
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;	-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;	-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры	-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; -осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

<p>наследия народов России и человечества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - 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 	<p>своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - 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
--	---	--	---

<p>поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - 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; 	<p>сообщества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - 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; 	<p>гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со 	<p>сообщества;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; - 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;
---	---	---	---

		<p>сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>- 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;</p>	
Обучающийся получит возможность для формирования:			
<p>- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и</p>	<p>-формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p>	<p>-формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. - осознание значения семьи в</p>	<p>-формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p>

<p>заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>	<p>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>	<p>жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>	<p>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p>
--	--	--	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Обучающийся научится:			
<p>- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать</p>	<p>- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- осуществлять контроль своей</p>	<p>- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- соотносить свои действия с</p>	<p>- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>- соотносить свои действия с</p>

<p>свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<p>деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; 	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
---	---	--	--

Обучающийся получит возможность научиться:

<p>-преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации; - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. 	<p>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. 	<p>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
--	--	---	---

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

<p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>	<p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;</p>
<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>			
<p>-осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>- осмысливать процессы и явления действительности.</p>	<p>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>- осмысливать процессы и явления действительности.</p>	<p>- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>- осмысливать процессы и явления действительности.</p>	<p>- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>- осмысливать процессы и явления действительности.</p>
<p><u>Коммуникативные УУД</u></p>			
<p>Обучающийся научится:</p>			

<p>-навыкам смыслового чтения; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; -формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;</p>	<p>- навыкам смыслового чтения; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; -формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);</p>	<p>-навыкам смыслового чтения; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);</p>	<p>-навыкам смыслового чтения; - организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);</p>
<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p>			
<p>-признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий; - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы</p>	<p>- признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий; - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и</p>	<p>-признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий; - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и интересы</p>	<p>-признавать возможность существования различных точек зрения на оценку событий; - учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; - учитывать разные мнения и</p>

и обосновывать собственную позицию.	интересы и обосновывать собственную позицию.	и обосновывать собственную позицию.	интересы и обосновывать собственную позицию.
<u>Чтение. Работа с текстом</u>			
Обучающийся научится:			
<ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл; -определять главную тему, общую цель или назначение текста; -обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей; -находить в тексте требуемую информацию; -ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; 	<ul style="list-style-type: none"> -ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл; -определять главную тему, общую цель или назначение текста; -обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей; -находить в тексте требуемую информацию; -ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; 	<ul style="list-style-type: none"> -сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом; -объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.; -решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; - выделять не только главную, но и избыточную информацию; - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме. 	<ul style="list-style-type: none"> -сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом; -объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.; -решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию; - выделять не только главную, но и избыточную информацию; - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.
Обучающийся получит возможность научиться:			
<ul style="list-style-type: none"> -структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление; -интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию 	<ul style="list-style-type: none"> -структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление; -интерпретировать текст: сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте 	<ul style="list-style-type: none"> -преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), 	<ul style="list-style-type: none"> -преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в

разного характера; -делать выводы из сформулированных посылок.	информацию разного характера; -делать выводы из сформулированных посылок.	переходить от одного представления данных к другому.	частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому.
---	--	--	---

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

Обучающийся научится:

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; -проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.	-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; -проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий - выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.	-осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности; учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов; выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.	-осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности; учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов; выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью; проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.
--	--	---	---

Обучающийся получит возможность научиться:

-соблюдать нормы информационной	-соблюдать нормы	-участвовать в обсуждении (с	-участвовать в обсуждении (с
---------------------------------	------------------	------------------------------	------------------------------

культуры, этики и права; -использовать компьютерные технологии;	информационной культуры, этики и права; -с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.	использованием возможностей Интернета; использовать возможности электронной почты для информационного обмена; осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).	использованием возможностей Интернета; использовать возможности электронной почты для информационного обмена; осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).
--	---	---	---

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Лёгкая атлетика			
Обучающийся научится:			
<p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального</p>	<p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения</p>	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры;</p> <p>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических</p>

развития основных физических качеств.	-выполнять легкоатлетические упражнения; -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	качеств.
Обучающийся получит возможность научиться:			
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.	-давать определения базовым понятиям и терминам физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -выполнять легкоатлетические упражнения; -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.	-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол), лыжная подготовка, спортивные игры (баскетбол), легкая атлетика			
<i>Легкая атлетика</i> Бег: высокий старт. Бег с ускорением.	<i>Легкая атлетика</i> Бег: стартовый разгон, бег по	<i>Легкая атлетика</i> Бег: бег по дистанции.	<i>Легкая атлетика</i> Бег: бег по дистанции. Эстафетный

<p>Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей, финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе.</p> <p>Прыжки: обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Обучение подбора разбега. Приземление.</p> <p>Метание: Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись смешанные висы. Подтягивания в висе. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.</p> <p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок назад стойка на лопатках.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Волейбол:</p> <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками</p>	<p>дистанции. Высокий старт. Финиширование.</p> <p>Метание: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</p> <p>Прыжки: прыжок в длину с разбега.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь Вис лежа. Вис присев. Подъем переворотом в упор, подтягивания в висе. Прыжок ноги врозь. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Лазание по канату в три приема. Лазание по канату в два приема. Выполнение двух кувырков вперед слитно.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Волейбол:</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.</p>	<p>Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжки: Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание: Метание теннисного мяча на дальность. Отталкивание. Метание мяча (150 г).</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь». Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема. Лазание по шесту в три приема.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Волейбол:</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.</p>	<p>бег. Финиширование. Прыжки: прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Приземление.</p> <p>Метание: метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность.</p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p>Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Техника выполнения подъема переворотом. Прыжок способом «согнув ноги». Прыжок боком с поворотом на 90°. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Волейбол:</p> <p>Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча</p>
--	--	--	---

<p>сверху вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол:</p> <p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол:</p> <p>Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег: Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование.</p>	<p>Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>).</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Применение изученных приемов (подъем, торможение). Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол:</p> <p>Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый</p>	<p>партнером. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Нападающий удар в тройках через сетку.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Поворот в движении. Применение изученных приемов (подъем, торможение). Техника подъемов и спусков со склонов. Совершенствование техники подъемов и спусков со склона</p> <p><i>Спортивные игры</i></p> <p>Баскетбол:</p> <p>Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках</p>
--	--	--	--

<p>движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия двух игроков через заслон. Бросок одной рукой от плеча в движении.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег: бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением. Метание: метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки: прыжок в длину.</p>	<p>Метание: метание теннисного мяча на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ на месте.</p>	<p>прорыв. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег: челночный бег. Бег по дистанции. Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Прыжки: прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание».</p> <p>Метание: метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.</p>	<p>с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег: бег по дистанции. Низкий старт. Эстафетный бег. Финиширование. Прыжки: прыжок в длину. Отталкивание. Метание: метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.</p>
---	---	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета.	1
2.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м).	1
3.	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
4.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование.	1
5.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1
6.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
7.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1)	1
8.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м.	1
9.	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
10.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
11.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1
Гимнастика (18 ч.)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1
13.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.	1
14.	ОРУ в движении. Подтягивания в висе.	1
15.	ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Подтягивания в висе.	1
16.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.	1
17.	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	1
18.	ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
19.	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
20.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ на месте. Прыжок ноги врозь.	1
21.	ОРУ. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Прыжок ноги врозь.	1
22.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь.	1

23.	ОРУ на месте. Прыжок ноги врозь.	1
24.	Строевой шаг. ОРУ в движении. Повороты на месте. Лазание по канату.	1
25.	ОРУ в движении. Повороты на месте. Лазание по канату.	1
26.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату.	1
27.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок назад стойка на лопатках.	1
28.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
29.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)		
30.	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
31.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
32.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	2
33.		
34.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
35.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	2
36.		
37.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	3
38.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	
39.		
40.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
41.		
42.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	3
43.		
44.		
45.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	3
46.		
47.		
Лыжная подготовка (18 ч.)		
48.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	1
49.	Одновременный двухшажный ход	1
50.	Подъем наискось «полуелочкой»	2
51.		
52.	Торможение упором «плугом»	1
53.	Повороты переступанием	1
54.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	2
55.		
56.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	2
57.		

58. 59.	Поворот переступанием на месте.	2
60. 61.	Техника подъемов и спусков со склонов	2
62.	Техника скольжения на лыжах	1
63.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
64.	Передвижение по дистанции 1000 м	1
65.	Закрепление техники передвижения на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)		
66.	Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте.	1
67.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на	1
68.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1
69.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
70.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1
71.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1
72. 73.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге.	2
74. 75.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате.	2
76.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1
77.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
78.	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
79. 80. 81.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>).	3
82.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
83. 84.	Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом.	2
85.	Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
86.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.	1

87.	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом.	3
88.		
89.		
90.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	3
91.		
92.		
Легкая атлетика (10 ч.)		
93.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Бег в равномерном темпе (1000 м).	2
94.		
95.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета.	1
96.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции.	1
97.	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м).	1
98.	ОРУ в движении. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1
99.	ОРУ на месте. Бег на результат (60 м).	1
100.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
101.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность.	1
102.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).	1
2.	ОРУ. Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м).	1
3.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
4.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 × 50 м). ОРУ.	1
5.	Мониторинг. Бег (60 м) на результат.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м.	1
7.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
8.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1
9.	Мониторинг. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	1
10.	Мониторинг. Бег (1000 м). Бег по дистанции.	2
11.		
Гимнастика (18 ч.)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте.	1
13.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ на месте.	1
14.	ОРУ. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	1
15.	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	2
16.		

17.	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, подтягивания в висе.	1
18.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении.	1
19.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ.	1
20.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении	1
21.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении.	1
22.	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ на месте.	1
23.	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>).	1
24.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ.	1
25.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ. Лазание по канату в три приема.	1
26.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ	1
27.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. ОРУ.	1
28.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	1
29.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)		
30.	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
31.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
32.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
33.	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1
34.	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	1
35.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	1
36.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
37.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
38.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
39.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	2
40.	упрощенным правилам	
41.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1

42.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.	1
43.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
44.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах	1
45.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	1
46. 47.	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>).	2
Лыжная подготовка (18 ч.)		
48. 49.	Инструктаж по Т..Б. Техника передвижения на лыжах	2
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51. 52.	Подъем наискось «полулочкой»	2
53.	Торможение упором «плугом»	1
54.	Повороты переступанием	1
55. 56.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	2
57. 58.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	2
59.	Поворот переступанием на месте.	1
60. 61.	Техника подъемов и спусков со склонов	2
62.	Техника скольжения на лыжах	1
63.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
64.	Передвижение по дистанции 1000 м	1
65.	Закрепление техники передвижения на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)		
66.	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
67. 68.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол	2
69. 70.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
71.	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами.	1
72.	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
73.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
74.	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
75.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1

76. 77. 78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча.	3
79. 80.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	2
81.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.	1
82. 83. 84. 85.	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	4
86. 87.	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	2
88. 89.	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	2
90.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
91.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
92.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (10 ч.)		
93.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м).	1
94.	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
95.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
96.	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	1
97.	Мониторинг. Бег (60 м) на результат.	1
98.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	1
99.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ на месте.	1
101.	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Прыжок в длину с места.	1
102.	Мониторинг. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	1
2.	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1
3.	Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1
4.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1
5.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
6.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ.	1
7.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	1
8.	Мониторинг. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину на результат.	1
10. 11.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	2
Гимнастика (18 ч.)		
12.	Инструктаж по ТБ ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
13.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
14.	ОРУ. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
15. 16.	ОРУ. Подтягивания в висе.	2
17.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ.	1
18. 19. 20. 21. 22.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	5
23.	ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1
24.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем.	1

25.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).	3
26.	Кувырок назад в полушпагат. «Мост»	
27.	из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	
28.	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.	2
29.		
Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)		
30.	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	3
31.		
32.		
33.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	4
34.		
35.		
36.		
37.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	2
38.	Игра по упрощенным правилам	
39.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	3
40.		
41.		
42.	Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	2
43.	Игра по упрощенным правилам	
44.	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	4
45.		
46.		
47.		
Лыжная подготовка (18 ч)		
48.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	3
49.		
50.		
51.	Одновременный двухшажный ход	1
52.	Подъем наискось «полуелочкой»	2
53.		
54.	Торможение упором «плугом»	1
55.	Повороты переступанием	1
56.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	2
57.		
58.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	2
59.		
60.	Поворот переступанием на месте.	1

61. 62.	Техника подъемов и спусков со склонов	2
63.	Техника скольжения на лыжах	1
64.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
65.	Передвижение по дистанции 2000 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)		
66. 67.	Инструктаж по Т.Б. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	2
68.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
69. 70.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	2
71.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
72.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1).	1
73. 74. 75.	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.	3
76. 77. 78. 79.	Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра.	4
80. 81.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок	2
82. 83.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра.	2
84.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1

85.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Развитие координационных способностей	1
86.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
87.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	3
88.		
89.		
90.	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	3
91.		
92.		
Легкая атлетика (10 ч.)		
93.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Бег по дистанции (50–60 м).	1
94.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1
95.	Высокий старт (20–40 м). ОРУ. Челночный бег (3 × 10).	1
96.	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование.	1
97.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). Эстафета.	1
98.	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов.	3
99.		
100.		
101.	Мониторинг. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор.	2
102.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (12 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	1
2.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1
3.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1
4.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	1
5.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.	1
6.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). ОРУ.	1
7.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	1

	Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	
8.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1
9.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1
10.	Мониторинг. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1
11. 12.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ.	2
Гимнастика (18 ч.)		
13.	Инструктаж по Т.Б. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
14. 15.	Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	2
16. 17.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.	2
18. 19.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Прыжок способом «согнув ноги» (м.).	2
20.	ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами.	1
21. 22. 23.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	3
24.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.	1
25.	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.	1
26.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	1
27.	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема.	1
28. 29. 30.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	3
Спортивные игры. Волейбол (18 ч.)		

31.	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
32. 33.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2
34.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
35.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1
36. 37.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2
38. 39.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	2
40.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
41. 42.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2
43. 44.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2
45. 46. 47. 48.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	4
Лыжная подготовка (18 ч.)		
49. 50.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	2
51.	Одновременный двухшажный ход	1
52. 53.	Подъем наискось «полуелочкой»	2
54.	Торможение упором «плугом»	1
55.	Повороты переступанием	1
56. 57.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	2
58. 59.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	2
60.	Поворот в движении	1
61. 62.	Техника подъемов и спусков со склонов	2

63.	Техника скольжения на лыжах	1
64.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
65.	Передвижение по дистанции 3000 м	1
66.	Закрепление техники передвижения на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол (27 ч.)		
67. 68.	Инструктаж по Т.Б. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	2
69. 70. 71.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Учебная игра.	3
72. 73. 74.	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	3
75.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
76.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.	1
77.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
78. 79.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра.	2
80. 81.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	2
82. 83. 84.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	3
85.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
86.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1
87.	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1
88.	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв	1
89. 90. 91.	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	3

92. 93.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2
Легкая атлетика (9 ч.)		
94.	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1
95.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	1
96. 97.	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	2
98.	Мониторинг. Бег на результат (60 м). ОРУ.	1
99.	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1
100.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1
101.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1
102.	Мониторинг. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1