

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «Зимниковская ООШ» преподавание предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися комплекса личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты

- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - 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 личностного 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.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, - контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной 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, 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 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 технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- 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 лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся

мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урок а	ТЕМА	Кол- во часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	<i>Основы знаний. «Первая помощь при травмах».</i>	1
2	История легкой атлетики правила соревнований. Правила техники безопасности.	1
3	Высокий старт от 10 до 15 метров.	1
4	Бег с ускорением от 30 до 40 метров.	1
5	Скоростной бег до 40 метров.	1
6	Бег на результат 60 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	1
8	Бег на 1000 метров.	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
11	Метание малых мячей на дальность.	1
12	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с 6-8м.	1
Командные (игровые) виды спорта Баскетбол (мини баскетбол) 26 часов		
13	<i>Основы знаний. «Олимпийские игры древности». История баскетбола. Правила техники безопасности.</i>	1
14	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком , лицом и спиной вперед.	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
16	Комбинация (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах).	1
19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
20	Ведение мяча в движении по прямой.	1
21,22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2
23,24	Ведение мяча правой и левой рукой без сопротивления защитника.	2
25,26	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	2
27,28	Броски мяча в корзину после ведения и ловли без сопротивления защитника	2
29	Вырывание и выбивание мяча.	1
30	Комбинация из освоенных элементов : ловля ,передача, ведение бросок.	1
31	Тактика свободного нападения.	1
32	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
33	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
34	Игры и игровые задания (2:1),(3:1),(3:2).(3:3).	1
35-37	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3
38	Контрольный урок «Баскетбол».	1
Командные (игровые) виды спорта Волейбол 10 часов		
39	<i>История, правила волейбола. Правила техники безопасности.</i>	1
40	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком , лицом и	1

	спиной вперед.	
41	Ходьба, бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.).	1
42	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
43,44	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2
45,46	Передача мяча над собой.	2
47,48	Передача мяча через сетку.	2
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30 часов		
49	<i>Основы знаний. «Режим дня».</i>	1
50	<i>История лыжного спорта, правила соревнований. Правила техники безопасности.</i>	1
51-54	Попеременный двухшажный ход.	4
55-59	Одновременный бесшажный ход.	5
60-64	Подъем в гору «полуёлочкой».	4
65-68	Торможение «плугом».	4
69-72	Передвижение на лыжах 3 км.	4
73-74	Повороты переступанием.	2
75-76	Эстафета с передачей палок.	2
77	Эстафета «с горки на горку».	2
78	Контрольный урок «Лыжная подготовка».	1
Плавание -1час		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1
Командные (игровые) виды спорта		
Волейбол 10 часов		
80	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
81,82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	2
83	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
84	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
85	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
86	Тактика свободного нападения.	1
87	Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:0).	1
88	Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2) (3:2) (3:3).	1
89	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Командные (игровые) виды спорта		
Футбол (мини футбол) 6 часов		
90	<i>История, правила футбола. Правила техники безопасности.</i>	1
91	Стойки игрока, перемещения в стойке: приставными шагами, боком и спиной вперед..	1
92	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения , остановки, повороты, ускорения).	1
93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема..	1
94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой..	1
95	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости..	1
Легкая атлетика 7 часов		
96	Броски и ловля набивного мяча.	1
97	Кросс до 15 минут.	1
98	Многоскоки.	1
99	Старты из различных исходных положений . Эстафеты.	1

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	ТЕМА	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	<i>Основы знаний. «Влияние физических упражнений на основные системы организма».</i>	1
2	Правила техники безопасности. Правила соревнований.	1
3	Высокий старт от 15 до 30 метров.	1
4	Бег с ускорением от 30 до 50 метров.	1
5	Скоростной бег до 50 метров.	1
6	Бег на результат 60 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
8	Бег на 1200 метров.	1
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
10	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
11	Метание малых мячей на дальность.	1
12	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с 8-10 метров.	1
Командные (игровые) виды спорта Баскетбол (мини баскетбол) 26 часов		
13	<i>Основы знаний. «Современные олимпийские игры. Достижения отечественных спортсменов».</i>	1
14	Правила техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол.	1
15	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
16	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
17	Комбинация (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).	1
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте .	1
21	Ведение мяча в движении по прямой .	1
22	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
23	Ведение мяча ведущей и не ведущей без сопротивления защитника.	1
24,25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	2
26	Броски мяча в корзину после ведения и ловли без сопротивления защитника.	1
27	Вырывание и выбивание мяча.	1
28	Комбинация из освоенных элементов : ловля ,передача, ведение бросок.	1
29	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30	Тактика свободного нападения.	1
31	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
32	Нападение быстрым прорывом (1:0).	1
33	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
34	Игры и игровые задания (2:1),(3:1),(3:2).(3:3).	1
35,37	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	3
38	Контрольный урок «Баскетбол».	1

Командные (игровые) виды спорта		
Волейбол 10 часов		
39	Основы знаний. «Рациональное питание» Правила техники безопасности.	1
40	История волейбола. Основные правила игры.	1
41	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом вперед.	1
42,43	Ходьба, бег, выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	2
44,45	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2
46,47	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	2
48	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30 часов		
49	<i>Основы знаний. «Развитие физической культуры в России (СССР)».</i>	1
	<i>История лыжного спорта ,правила соревнований. Правила техники безопасности.</i>	
50-53	Одновременный двухшажный ход.	5
54-58	Одновременный бесшажный ход.	5
59-62	Подъем в гору «ёлочкой».	4
63-66	Торможение и поворот«упором».	4
67-70	Прохождение дистанции 3,5 км.	4
71-74	Эстафета с передачей палок.	4
75-77	Эстафета «с горки на горку».	3
78	Контрольный урок «Лыжная подготовка».	1
Плавание -1час		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1
Командные (игровые) виды спорта		
Волейбол 10 часов		
80	Передача мяча над собой.	1
81,82	Передача мяча через сетку.	2
83-84	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	2
85-86	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
87-88	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
89	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
Командные (игровые) виды спорта		
Футбол (мини футбол) 6 часов		
90	<i>История футбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности.</i>	1
91	Передачи мяча.	1
92	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения , остановки, повороты, ускорения).	1
93	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема..	1
94	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
95	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1
Легкая атлетика 7 часов		
96	Минутный бег.	1
97	Старты из различных исходных положений.	1
98	Многоскоки, прыжки	1
99	Толчки и броски набивного мяча.	1
100	Круговая тренировка.	1
101	Варианты челночного бега.	1

102	Контрольный урок «Легкая атлетика».	1
1. Легкая атлетика		
		19 часов
2 . Баскетбол		
		26 часов
3. Лыжная подготовка		
		30 часов
4. Волейбол		
		20 часов
5. Футбол		
		6 часов
6. Плавание		
		1 час.
Всего		102 часа

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	<i>Основы знаний. «Личная гигиена». Правила техники безопасности.</i>	1
2	История легкой атлетики. Правила соревнований.	1
3	Высокий старт от 30 до 40 метров.	1
4	Бег с ускорением от 40 до 60 метров.	1
5	Скоростной бег до 60 метров.	1
6	Бег на результат 60 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе. Мальчики до 20 мин девочки до 15 мин.	1
8	Бег на 1500 метров.	1
9	Прыжки в длину с 7-11 шагов разбега.	1
10,11	Совершенствование прыжков в высоту.	2
12	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12 метров.	1
Командные (игровые) виды спорта Баскетбол (мини баскетбол) 26 часов		
13	<i>История, правила баскетбола. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.</i>	1
14	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком и лицом вперед.	1
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
16	Комбинации (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди .	1
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге).	1
19	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1
20	Ведение мяча в движении по прямой.	1
21	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
22	Ведение мяча правой и левой рукой с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1
24	Броски мяча после ведения и ловли с пассивным противодействием.	1
25	Перехват мяча.	1
26-27	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
28	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
29	Тактика свободного нападения.	1
30	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций .	1
31,32	Нападение быстрым прорывом (2:1).	2
33,34	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
35-37	Игра по правилам мини - баскетбола.	3
38	Контрольный урок. «Баскетбол».	1
Командные (игровые) виды спорта Волейбол 10 часов		
39	<i>История, правила волейбола. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</i>	1
40	Стойка игрока. Перемещение в стойке, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1
41	Ходьба бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть).	1

42-43	Комбинация (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	2
44-45	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	2
46-47	Передача мяча над собой.	2
48	Передача мяча через сетку.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30 часов		
49	<i>Основы знаний. «Вредные привычки. Допинг».</i>	1
50	<i>История лыжного спорта. Правила техники безопасности.</i>	1
51-54	Одновременный одношажный ход.	4
55-58	Подъем в гору скользящим шагом.	4
59-63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	5
64-66	Поворот на месте махом.	3
67-71	Прохождение дистанции 4 км.	5
72-74	Игра «гонка с преследованием».	3
75-77	Игра «гонка с выбыванием».	3
78	Контрольный урок. «Лыжная подготовка».	1
Плавание -1час		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1
Командные (игровые) виды спорта		
Волейбол 11 часов		
80	Нижняя прямая подача через сетку.	1
81-82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2
83-84	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2
85	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
86	Закрепление тактики свободного нападения.	1
87	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
88-89	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
Командные (игровые) виды спорта		
Футбол 6 часов		
90	<i>Основы знаний. «Самоконтроль» История футбола. Основные приемы игры.</i>	
91	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
92	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
93	Игра головой.	1
94	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, (пас), прием мяча, остановка ,удар по воротам.	1
95	Передача мяча.	1
Легкая атлетика 7 часов		
96	Метание малых мячей на дальность с 3-5 шагов разбега.	1
97	Кросс до 15 минут.	1
98	Броски и ловля набивных мячей.	1
99	Многоскоки.	1
100	Эстафеты.	1
101	Минутный бег. Круговая тренировка.	1
102	Контрольный урок. «Легкая атлетика».	1
1. Легкая атлетика	19 часов	5. Футбол
2. Баскетбол	26 часов	6. Плавание
3. Лыжная подготовка	30 часов	Итого
4. Волейбол	20 часов	102 часа

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	<i>Основы знаний. «Предупреждение травматизма. Личная гигиена».</i>	1
2	Правила техники безопасности. Низкий старт от 30 до метров.	1
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1
4	Скоростной бег до 70 метров.	1
5	Бег на результат 100 метров.	1
6	Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	1
7	Бег мальчики 2000 метров, девочки 1500 метров.	2
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
9	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
10	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м девушки, юноши до 16м.	1
11,12	Броски набивного мяча из различных исходных положений.	2
Командные (игровые) виды спорта		
Баскетбол (мини баскетбол) 26 часов		
13	<i>Основы знаний. «Значение нервной системы. Психические процессы в обучении двигательным действиям».</i>	1
14	История баскетбола, правила игры. Правила техники безопасности.	1
15	Закрепление техники передвижений ,остановок поворотов и стоек.	1
16	Закрепление техники ловли и передач мяча двумя руками от груди .	1
17	Закрепление техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
18	Закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении по прямой .	1
19	Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости	1
20	Закрепление техники ведения мяча правой и левой с пассивным сопротивлением защитника .	1
21	Закрепление техники бросков мяча одной и двумя руками с места .	1
22	Закрепление техники бросков мяча в движении .	1
23	Закрепление техники бросков мяча с пассивным противодействием после ведения .	1
24,25	Закрепление техники бросков и в корзину.	2
26	Закрепление техники перехвата мяча.	1
27	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
28,29	Закрепление тактики игры.	1
30,31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2) (3:3) (4:4) (5:5) на одну корзину.	2
32,33	Нападение с быстрым прорывом (3:2).	1
34	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите через «заслон».	1
35-37	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
38	Контрольный урок «Баскетбол».	1
Командные (игровые) виды спорта		
Волейбол 10 часов		
39	<i>Правила игры. Правила техники безопасности.</i>	1
40	Совершенствование техники передвижений, остановок , поворотов и стоек.	1

41	Дальнейшее обучение технике движений.	1
42	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед .	1
43,44	Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	2
45	Передачи мячи через сетку.	1
46	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
47,48	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30 часов		
49	<i>Основы знаний. «Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Самоконтроль».</i>	1
50	Правила техники безопасности . Правила соревнований.	1
51-54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	4
55-58	Торможение и поворот «плугом».	4
59-63	Коньковый ход.	5
64-68	Прохождение дистанции 4,5 км.	5
69-71	Игра «Гонки с выбыванием».	3
72-74	Игра «Как по часам».	3
75-77	Игра «Биатлон».	3
78	Контрольный урок «Лыжная подготовка».	1
Плавание -1час		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1
Командные (игровые) виды спорта Волейбол 11 часов		
80	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку .	1
81	Нижняя прямая подача мяча.	1
82	Прием подачи.	1
83	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1
84	Совершенствование координационных способностей.	1
85	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1
86	Дальнейшее обучение тактики игры.	1
87	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0) .	1
88	Дальнейшее развитие выносливости.	1
89	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
90	Контрольный урок «Волейбол».	1
Командные (игровые) виды спорта Футбол(мини футбол) 5 часов		
91	<i>Основы знаний. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность».</i>	1
92	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1
93	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
94	Игра головой.	1
95	Использование корпуса.	1
Легкая атлетика 7 часов		
96	Кросс до 15 минут.	1
97	Метание мяча на дальность.	1
98	Многоскоки.	1
99	Минутный бег. Круговая тренировка.	1
100	Бег с препятствиями.	1

101	Эстафеты и старты из различных исходных положений.	1
102	Контрольный урок «Легкая атлетика».	1
1.Легкая атлетика		
	19 часов	
2.Баскетбол		
	26 часов	
3.Лыжная подготовка		
	30 часов	
4.Волейбол		
	21 часа	
5Футбол		
	5 часов	
6. Плавание		
	1 час.	
Всего	102 часа	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика 12 часов		
1	<i>Основы знаний. «Роль опорно-двигательного аппарата. История возникновения и формирования физической культуры».</i>	1
2	Правила техники безопасности .Совершенствование двигательных способностей.	1
3	Дальнейшее обучение технике низкого старта до 30 метров.	1
4	Дальнейшее обучение технике бега с ускорением от 70 до 80 метро.	1
5	Дальнейшее обучение технике скоростного бега до 70 метров.	1
6	Бег на результат 100 метров.	1
7	Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	1
8,9	Бег: мальчики 2000 метров, девочки 1500 метров.	2
10,11	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	2
12	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
Командные (игровые) виды спорта Баскетбол (мини баскетбол) 26 часов		
13	<i>Основы знаний. «Адаптивная физическая культура» Правила техники безопасности.</i>	1
14	Дальнейшее закрепление техники передвижений ,остановок поворотов и стоек.	1
15	Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи двумя руками от груди .	1
16	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением .	1
17	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движений по прямой .	1
18,19	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости .	2
20,21	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой с пассивным сопротивлением защитника .	2
22,23	Дальнейшее закрепление техники броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.	2
24,25	Дальнейшее закрепление техники броска мяча с пассивным противодействием.	2
26,27	Дальнейшее закрепление техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке.	2
28	Совершенствования техники вырывания и выбивание мяча.	1
29	Совершенствования техники перехвата мяча .	1
30	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
31	Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
32	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2), (3:3), (4:4), (5:5) на одну корзину.	1
33	Нападение с быстрым прорывом (3:2).	1
34	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая восьмерка).	1
35-37	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
38	Контрольный урок «Баскетбол»	1
Командные (игровые) виды спорта Волейбол 10 часов		
39	<i>Основы знаний. «Физическая культура и олимпийское движение в России».</i>	1

	<i>Правила техники безопасности.</i>	
40	Совершенствование техники передвижений, остановок ,поворотов и стоек.	1
41	Совершенствование координационных способностей.	1
42	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
43	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1
44,45	Прием мяча двумя руками через сетку.	2
46	Прием мяча отраженного сеткой.	1
47,48	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	2
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 30 часов		
49	<i>Основы знаний. «Совершенствование физических способностей» Правила техники безопасности.</i>	1
50-53	Попеременный двухшажный ход	4
54-58	Попеременный четырехшажный ход.	5
59-63	Переход с попеременных ходов на одновременные.	5
64-68	Преодоление контр уклона.	5
69-73	Прохождение дистанции до 5 км.	5
74-77	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	4
78	Контрольный урок «Лыжная подготовка»	1
Плавание -1час		
79	<i>Основы знаний. Плавание. Техника безопасности при нахождении в воде. Основные стили плавания. Выдающиеся спортсмены.</i>	1
Командные (игровые) виды спорта. Волейбол 11 часов		
80	Дальнейшее развитие выносливости.	1
81	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
82-83	Игра в нападении в зоне 3.	2
84-85	Игра в защите.	2
86	Совершенствование скоростных и скоростно- силовых способностей.	1
87-89	Игра по упрощенным правилам волейбола	3
90	Контрольный урок «Волейбол»	1
Командные (игровые) виды спорта Футбол (мини футбол) 6 часов		
91	<i>Основы знаний «Основы обучения и самообучения». Правила техники безопасности.</i>	1
92	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
93	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
94	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника.	1
95	Использование корпуса.	1
96	Обыгрыш сближающихся противников , финты.	1
Легкая атлетика 6 часов		
97	Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м девушки, юноши до 18м.	1
98	Метание мяча весом 150 г. с места и с разбега на дальность.	1
99	Совершенствование скоростно - силовых способностей.	1
100	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1
101	Кросс. Многоскоки.	1
102	Контрольный урок «Легкая атлетика»	1

1. Легкая атлетика	18 часов
2. Баскетбол	26 часов
3. Лыжная подготовка	30 часов
4. Волейбол	21 часов
5. Футбол	6 часов
6. Плавание	1 час.
Всего	102 часа

