МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области Отрадненское управление министерства образования Самарской области ГБОУ ООШ с. Тростянка

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	Заместитель директора по УВР,	и. о. директора ГБОУ ООШ с. Тростянка
Руководитель ШМО	Ледовских Ю.С. Протокол № 1	Сальникова И.И
Чекмарева Р. А. Протокол № 1	от «30» августа 2024 г.	Приказ № <u>32/2 од</u> от «30» августа 2024 г.
от «30» августа 2024 г.		01 (30% abi yeta 2024 1.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

Аннотация к рабочей программе

по физической культуре 5-9 классы (полное наименование программы)

Нормативная база программы:	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 N 1644); Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от 17.12.2010 №1897»; Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ с.Тростянка, утвержденная 8 апреля 2015; Рабочая программа: Физическая культура 5-9 классы. Автор:М.Я Виленского В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2019 г.
Общее количество часов:	5кл3ч., 6кл3ч., 7кл3ч. 8кл3ч., 9кл3ч.
	базовый
Уровень реализации:	
Срок реализации:	5 год
Авторы рабочей про- граммы:	В.И.Лях.

Учебно-методический комплект 5-7 класса

Составляющие	Название	Автор	Год из-	Издательство
УМК			дания	
Учебник	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая про- грамма	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

Учебно-методический комплект 8-9 класса

Составляющие	Название	Автор	Год из-	Издательство
УМК			дания	
Учебник	Физическая культу- ра, 8-9 класс	В.И. Лях	2019	Просвещение
Рабочая про- грамма	Физическая культура 5-9 классы	В.И. Лях	2019	Просвещение

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет		Коли	чество часов в і	неделю	
предметная область	Класс	5	6	7	8	9
_			Обязательная ч	асть (федеральн	ый компонен	т)
Физическая культура, экология и осно-	Физическая	2	2	2	2	2
вы безопасности	культура	Часть, формируемая участниками образовательных отношений (ре-				
жизнедеятельности		гиональныі	й компонент и к	сомпонент образ	вовательного	учреждения)
		1	1	1	1	1
Итого:		3	3	3	3	3
Административных контрольных работ:						
Контрольных работ:						

Тематическое планирование

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количе- ство часов	Количество контроль- ных работ
1.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	

3	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требова-	13	
3.	i mwhacinka	ния к технике безопасности. Организующие	13	
		команды и приёмы. Упражнения общеразви-		
		вающей направленности (без предметов). Уп-		
		ражнения общеразвивающей направленности		
		(с предметами). Акробатические упражнения и		
		комбинации. Развитие координационных спо-		
		собностей. Развитие силовых способностей и		
		силовой выносливости. Развитие скоростно-		
		силовых способностей. Развитие гибкости.		
		Знания о физической культуре. Проведение		
		самостоятельных занятий прикладной физиче-		
		ской подготовкой. Овладение организаторски-		
		ми умениями.		
4.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требова-	15	
		ния к технике безопасности. Овладение техни-		
		кой передвижений, остановок, поворотов и		
		стоек. Освоение техники приёма и передач мя-		
		ча. Овладение игрой и комплексное развитие		
		психомоторных способностей. Развитие коор-		
		динационных способностей (ориентирование в		
		пространстве, быстрота реакций и перестрое-		
		ние двигательных действий, дифференцирова-		
		ние силовых, пространственных и временных		
		параметров движений, способностей к согла-		
		сованию движений и ритму). Развитие вынос-		
		ливости. Развитие скоростных и скоростно-		
		силовых способностей. Освоение техники		
		нижней прямой подачи. Освоение техники		
		прямого нападающего удара. Закрепление тех-		
		ники владения мячом и развитие координаци-		
		онных способностей. Закрепление техники		
		перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение так-		
		тики игры. Знания о спортивной игре. Само-		
		стоятельные занятия прикладной физической		
		подготовкой. Овладение организаторскими		
		умениями.		
5.	Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требова-	14	
3.	VASIMIUM HOMI OTOBICA	ния к технике безопасности. Освоение техники	1 1	
		лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.		
6.	Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Требова-	16	
-		ния к технике безопасности. Овладение техни-		
		кой передвижений, остановок, поворотов и		
		стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освое-		
		ние техники ведения мяча. Овладение техни-		
		кой бросков мяча. Освоение индивидуальной		
		техники защиты. Закрепление техники владе-		
		ния мячом и развитие координационных спо-		
		собностей. Закрепление техники перемещений,		
		владения мячом и развитие координационных		
		способностей. Освоение тактики игры. Овла-		
		дение игрой и комплексное развитие психомо-		
		торных способностей.		
7.	Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Требова-	14	
		ния к технике безопасности. Овладение техни-		
		кой передвижений, остановок, поворотов и		

		стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
8.	способностей	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.	8	
	Итого:		102	

Тематическое планирование

	6 класс			
№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количе- ство часов	Количество контроль- ных работ
9.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
10.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
11.	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростносиловых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
12.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестрое-	15	

		ние двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.		
13. Лыжная	подготовка	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках.	14	
14. Баскетбо.	П	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	16	
15. Футбол		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
16. Развитие способнос	двигательных стей	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.	8	
Итого:			102	

№	7 класс Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количе- ство часов	Количество контроль- ных работ
1.	Основы знаний	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	10	
2.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	Гимнастика	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростносиловых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных	15	

параметров движений двитку. Развитие выпосливости. Развитие скоростных и скоростностиможих способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого нападающего удара закрепление техники прямого нападающего удара. Закрепление техники поремещений, владения мячом и развитие ко- ординационных способностей. Закрепление техники премещений, владения мячом и развитие ко- ординационных способностей. Освоение так- тики игры. Заквия со спортивной прис. Само- стоятсяльные занятия прикладной физической подтоговкой. Опладение организаторскими уменими. 5. Лыжняя полготовка Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Освоение техники дыжных ходов. Знания о лыжных гонках. 6. Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Одвадение техник- кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение изавиваруальной техники запциты. Закрепление техники пладе- ния мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники игры. Оказ- дение шрой и комплексное развитие психомо- торных способностей. Освоение завитие психомо- торных способностей. Освоение закраниционных способностей. Закрепление техники кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение удавение техники кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение удавеные техники кой передвижений, остановок, мяча. Овладение техники кой передвижений, остановок мяча. Овладение техники кой передвижений, владения мячом и развитите коорушнационных способностей. Освоение тактики перьемещений, владения мячом развитите коорушнационных способностей. Освоение тактики перьемещений, владения мячом развитите коорушнационных способностей. Освоение тактики перьемещений владения мячом развитите коорушнационных способностей. Освоение тактики перьемещений владения мячом развитите коорушнационных способностей. Освоение тактики и прыменены					
ливости. Развитие скоростных и скоростносиловых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого обностей. Закрепление техники прамыти кородинационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной шгре. Самостоятельные закития прикладной физической подготовкой. Окладение организаторскими умениями. 5. Лыжная нодготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике боловспости. Освоение техники дыжных ходов. Знания о лыжных гонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Окладение техники кой спередвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение люжных переменрений, вадения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перадения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники пераменрений, вадения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники переменений, вадения мячом и развитие кординационных способностей. Освоение тактики переменений, вадения мячом и развитие кординационных способностей. Закрепление техники переменений, вадения мячом и развитие кординационных способностей. Обрасение тактики переменений, вадения мячом и развитие кординационных переменений, попоратом дакрепление техники переменений, вадения мячом и развититие кординационных способностей. Закрепление техники переменений, вадения мячом и развитити кординационных способностей. Закрепление техники правения и правания и правания и правания и развитити кординационных способностей. Обрасение тактики и правания и правания и развитие кординационных способностей. Освоение тактики игры. Обласанение индивидуальных компиское двух угренией зарадки, физкультимую у физкультимую (подъяжним променение индивидуальных компиское) двух угренией зарадки, физкультимую отношению и провенение инших туристских походов. Требование к технике без			параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие вынос-		
силовых способностей. Севоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техними прямого нападающего удара. Закрепление техними перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Севоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Окадение организаторскими умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных тонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Окадение техник пыжных ходов. Знания о тыжных тонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Окадение техник и стоек. Освоение люжи и передач мяча. Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение люжи и передач мяча. Освоение техники и защиты. Закрепление техники владения мячом и развитите координационных способностей. Освоение чиры Опадение техники и защиты. Закрепление техники прадение ний, владения мячом и развитите координационных способностей. Севоение чиры Опадение техник и способностей. Освоение такники перемещений, владение техник и способностей. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Оказадение техники врамь по воротом. Закрепление техники врамь по воротом. Закрепленые техники врамь по воротом. Закрепление техники врамь по воротом. Закрепление техники премещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники премещений врамь по вобыть техники воротом. Закрепление техники премещений в воротом. Закрепление техники по вобыть техники воротом. Закрепле					
нижией прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого нападающего удара. Закрепление техники прямого нападающего удара. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие коо-раинационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные завятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторсками умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных холов. Знания о лыжных тонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение подвил и передая мяча. Освоение техники кой орское мяча. Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кординационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие перемещений, владения мячом и развитие кординационных способностей. Освоение тактик перемещений, владения мячом и развитие перемещений, владения мячом и развитие перемещений, владения мячом и развитие кординационных способностей. Освоение техники премещений, владения мячом и развитие перемещений, владения мячом и развитие кординационных способностей. Закрепление техники ударов по воротом. Закрепление техники ударов по воротом. Закрепление техники интра. Опадение итехникой техникой ударов по воротом. Закрепление техники интра. Опадение итехникой наркаение интра. Опадение интра. Опадени					
прямого впанадающего удара. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игрс. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники дожных ходов. Знания о лыжных гонках. 6. Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники кой передвижений, остановок, покоротов и стоек. Освоение ловил и передач мяча. Освоение техники всдения мяча. Овладение техник выпадения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники прадения мячом и развитис координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие пеихомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техники выдения мячом и развитие координационных способностей. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники премещений, впадения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техники премещений, впадения мячом и развитие координационных способностей. Овладение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение строй и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Выбор упражений и состаныемие индупилуальных комплексное развитие психомоторных способностей. Выбор упражений и состаныемие индупилуальных комплексное развитие психомоторных способностей. Выбор упражений и состаныемие индупилуальных комплексное развитие индупилуальных и премещений и состаныемие индупилуальных комплек					
инии владієния мячом и развитиє координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Завания мячом празвитие координационных пототовкой організаторскими уменизми. 5. Лыжная подготовкой Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Семоение техники дыжных ходов. Знания о лыжных гонках. 6. Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Омладение техники запрать. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Омладение техники видения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Омладение техники комплексное развитие психомоторных способностей. Окамплексное развитие психомоторных способностей. Окамплексное предыжений, остановок, покоротов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники игры. Омладение игрой и комплексное развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Омладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение такти			•		
онных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные завития прикладиой физической подтотовкой. Омладение организаторскими умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники дыжных ходов. Знания о лыжных толках. 6. Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники и вадинты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники пры. Овладения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники пры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техник и кры. Овладение техник и пры. Овладение техник и практите координационных способностей. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники игры. Овладение техник и правитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техник и правитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение и мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение и мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение и мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение и мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение и прой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение инрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение инримируальных вомогомоторных способностей заряжи, физкультимирую и физкультирую и двятительной (физкультурной) деяте					
перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. 5. Лыжная нодготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техник об передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение полни и передач мяча. Освоение техник кой бросков мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Осноение тактики перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Осноение тактики перемещений, владения к технике безопасности. Овладение техник перавительной комплексное развитие пехмоторных способностей. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техник об передвижений, остановок, поворотов и стоек. Осноение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Осноение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Осноение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Осноение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Осноение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Осноение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. В развитие колько для утренней заряжи, фязкультыменуток и физкультыраму (подвижи, раркамений и составление пситих туристских походов. Требование к техники инрименты приму отношению и приму отношению и приму отношению и приму отношен					
ординационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных годов. Знания о лыжных годов. 6. Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техник кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мача. Освоение техники ведения мяча. Овладение техник об бросков мяча. Освоение нидивидуальной техники защиты. Закрепление техники пладения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение итрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техник кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техник об передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение техники въргание игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение объекти и составление индивидуальных комплексов для утреней зарядки, физкультмы тутоск и физкульты пакуть по дважение и техники въргания и составление индивидуальных комплексы объекти и сос					
тики игры. Знания о спортивной игре. Само- стоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Окладение организаторскими умениями. Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках. Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Окладение техники лыжных ходов. Знания о лыжных гонках. Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Окладение техни- кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освое- ние техники ведения мяча. Овладение техни- кой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники ващиты. Закрепление техники владе- ния мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овла- дение игрой и комплексное развитие пехимо- торных способностей. Обрасноети Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Овладение техни- кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникий ударов по воротам. Закрепление техники выздения мячом и разви- тие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие пеихомоторных способ- ностей. Способы двигательной (физкультурной) дея- тельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней за- рядки, физкультимнуток и физкультирной) до- тельности. Выбор упражнений и составление индизидуальных комплексов для утренней за- рядки, физкультимнуток и физкультирной) до- тельности. Выбор упражнений и составление индизидуальных комплексов для утренней за- рядки, физкультимнуток и физкультирной) до- тельности выбор упражнений и составление индизидуальных комплексов для утренней за- рядки, физкультимнуток и физкультимну (под- вижных перемен). Организация и проведение пепих туристеких походов. Требование к тех- нике безопасности и бережному отношению к природе					
стоятельные занятия прикладной физической подтотовкой. Овладение организаторскими умениями. 5. Лыжная подготовка Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжных готивах. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техники кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловии и передви мяча. Освоение техники ващиты. Закрепление техники владения мяча. Овладение техники защиты. Закрепление техники владения мячам и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техник кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники бидения мячом и развитие координационных способностей. Освоение закрепления мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники правения и протов и комплексов для утренией зарядки, физкультинуток и физкультирной) деятыю способностей. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренией зарядки, физкультинуток и физкуль					
10-дитотовкой 10-дитотовкой 14 14 15 15 15 16 16 16 16 16					
Умениями. 14 14 15 15 15 16 16 16 16 16			• • •		
10 10 10 10 10 10 10 10			• •		
10 10 10 10 10 10 10 10	5.	Лыжная подготовка	7	14	
Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники вадения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техникой ударов по воротам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитите координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладения мячом и развитите координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладения мячом и развитите координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладения игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное для утренней зарядки, физкультминуток и физкультизуз (подвижных перемен). Организация и проведение пешьх туристеких походов. Требование к технике безопасности и береженому отношению к природе (экологические требования.		-,,			
Баскетбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техники водение техники ващиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение технико сторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение технико би передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение Тактики игры. Овладение игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение Тактики игры. Овладение игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение Тактики игры. Овладение игры и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение Тактики игры. Овладение игры и комплексное развитие психомоторных способностей заражнений и составление индивидуальных комплексов для утренией заражных комплексов для утренией заражимых перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережкному отношению к природе (экологические требования.					
нія к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение петехинки ведения мяча. Овладение техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение техники перемещений, владения игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры об деятельной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зараки, физкультинуток и физкультина зараки, физкультинуток и физкультина у (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.	6.	Баскетбол		16	
кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники вобросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение техники врадение техник кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игры игры игры игры игры игры игры игры					
стоек. Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники кой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение итехникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игривизиральных комплексов для утренней зарядки, физкультимуток и физкультира (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
ние техники ведения мяча. Овладение техни- кой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владе- ния мячом и развитие координационных спо- собностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овла- дение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей. Краткая характеристика вида спорта. Требова- ния к технике безопасности. Овладение техни- кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникий ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закреп- ление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способ- ностей. В. Развитие двигательных способностей (физкультурной) дея- тельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней за- рядки, физкультминуток и физкультпауз (под- вижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к тех- нике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
кой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультнауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требования.			•		
техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
собностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникий ударов по воротам. Закрепление техникий ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			-		
владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			ния мячом и развитие координационных спо-		
способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультраму (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			собностей. Закрепление техники перемещений,		
Дение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			владения мячом и развитие координационных		
торных способностей. 7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			способностей. Освоение тактики игры. Овла-		
7. Футбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникий ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деяспособностей Способы двигательной (физкультурной) деяспособностей. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней заррядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
ния к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
кой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.	7.	Футбол		14	
стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техники ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		
тие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
ление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
комплексное развитие психомоторных способностей. 8. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
8. Развитие двигательных способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			• • •		
8. Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.			^ ^		
способностей тельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.		D		0	
индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.	8.	· ·		8	
рядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.		способностеи			
вижных перемен). Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
нике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования.					
природе (экологические требования.					
102		Итого:	природе (экологические треоования.	102	
		111010.		102	

№	Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количе- ство часов	Количество контроль- ных работ
1.	Что вам надо знать	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	12	
2.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	12	
3.	Гимнастика	Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями.	13	
4.	Волейбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Закрепление техники владения мячом и	14	

		развитие координационных способностей. За-		
		крепление техники перемещений, владения		
		мячом и развитие координационных способно-		
		стей. Освоение тактики игры. Знания о спор-		
		тивной игре. Самостоятельные занятия. Овла-		
		дение организаторскими умениями.		
_	П	Освоение техники лыжных ходов. Знания о	14	
5.	Лыжная подготовка	лыжном спорте.	14	
		Овладение техникой передвижений, остано-		
		вок, поворотов и стоек. Освоение ловли и пе-		
		редач мяча. Освоение техники ведения мяча.		
		Овладение техникой бросков мяча. Освоение		
		индивидуальной техники защиты. Закрепление		
6.	Баскетбол	техники владения мячом и развитие координа-	15	
		ционных способностей. Закрепление техники		
		перемещений, владения мячом и развитие ко-		
		ординационных способностей. Освоение так-		
		тики игры. Овладение игрой и комплексное		
		развитие психомоторных способностей.		
		Овладение техникой передвижений, остано-		
		вок, поворотов и стоек. Освоение ударов по		
		мячу и остановок мяча. Освоение техники ве-		
		дения мяча. Овладение техникой ударов по		
		воротам. Закрепление техники владения мячом		
7.	Футбол	и развитие координационных способностей.	14	
	•	Закрепление техники перемещений, владения		
		мячом и развитие координационных способно-		
		стей. Освоение тактики игры. Овладение игрой		
		и комплексное развитие психомоторных спо-		
		собностей.		
		Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта.		
	Сомостоятоничи о роматия	Тренировку начинаем с разминки. Повышайте		
8.	Самостоятельные занятия	физическую подготовленность. Краткая харак-	8	
0.	физическими упражне-	теристика к видам спорта и требования к тех-	0	
	ниями	нике безопасности. После тренировки. Ваш		
		домашний стадион.		
	Итого:		102	
	Итого:		102	

J	№ Название раздела (темы)	Содержание учебного предмета, курса	Количе- ство часов	Количество контроль- ных работ
1	Что вам надо знать	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физи-	12	

ческая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийского движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овоение строевых упражнений Сез предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоск. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие кохординационных способностей.	
ская культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игоми и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие способностей. Развитие психомоторных способностей. Развитие силовами пределение пределение пределение пределение пределение пре	
сии (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
олимпийского движения. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.	
Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
2. Лёгкая атлетика 2. Лёгкая атлетика Падение техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	
2. Лёгкая атлетика Техникой прыжка в высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	
2. Лёгкая атлетика кой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторским умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	
2. Легкая атлетика ность. Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.	
ностъ. Развитие скоростно-силовых спосооно- стей. Знания о физической культуре. Само- стоятельные занятия. Овладение организатор- скими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразви- вающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освое- ние акробатических упражнений. Развитие ко- ординационных способностей. Развитие сило- вых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической куль- туре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остано- вок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способ- ностей. Развитие координационных способно-	
стоятельные занятия. Овладение организатор- скими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразви- вающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освое- ние акробатических упражнений. Развитие ко- ординационных способностей. Развитие сило- вых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической куль- туре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остано- вок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способ- ностей. Развитие координационных способно-	
скими умениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей.	
Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	
общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей.	
на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
з. Гимнастика Вающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
Тимнастика Помнастика	
3. Гимнастика ние акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
ординационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
ординационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
Развитие гибкости. Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
туре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
организаторскими умениями. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
вок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
приёма и передач мяча. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способно-	
ностей. Развитие координационных способно-	
етей (ориентирование в пространстве, оыст-	
рота реакций и перестроение двигательных	
действий, дифференцирование силовых, про-	
странственных и временных параметров дви-	
жений, способностей к согласованию движе-	
4. Волейбол ний и ритму). Развитие выносливости. Разви-	
тие скоростных и скоростно-силовых способ-	
ностей. Освоение техники нижней прямой по-	
дачи. Освоение техники прямого нападающего	
удара. Закрепление техники владения мячом и	
развитие координационных способностей. За-	
крепление техники перемещений, владения	
мячом и развитие координационных способно-	
стей. Освоение тактики игры. Знания о спор-	
тивной игре. Самостоятельные занятия. Овла-	
дение организаторскими умениями.	
Освоение техники пыжных холов. Знания о	
5. Лыжная подготовка освоение техники лыжных ходов. Знания о лыжном спорте.	
Овладение техникой передвижений, остано-	
вок, поворотов и стоек. Освоение ловли и пе-	
редач мяча. Освоение техники ведения мяча.	
Овладение техникой бросков мяча. Освоение	
6. Баскетбол индивидуальной техники защиты. Закрепление 15	
техники владения мячом и развитие координа-	
ционных способностей. Закрепление техники	
перемещений, владения мячом и развитие ко-	
ординационных способностей. Освоение так-	

		i	i	
		тики игры. Овладение игрой и комплексное		
		развитие психомоторных способностей.		
7.	Футбол	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	14	
8.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Повышайте физическую подготовленность. Краткая характеристика к видам спорта и требования к технике безопасности. После тренировки. Ваш домашний стадион.	8	
	Итого:		102	

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

5-7 классы

3.0		Планируемые результаты				
№	раздела (те-	личностные		етные	метапредметные	
4	мы)		***	***	-	
	Основы	Будет сфор-	Ученик научится: - рассматривать фи-	Ученик получит воз- можность научиться:	Регулятивные: - уметь планировать	
	знаний	<u>мировано</u> : - воспитание	зическую культуру	- характеризо-	режим дня, обеспе-	
		российской	как явление культу-	вать цель возрожде-	чивать оптимальное	
		гражданской	ры, выделять исто-	ния Олимпийских	сочетание умствен-	
		идентично-	рические этапы ее	игр и роль Пьера де	ных, физических на-	
		сти: патрио-	развития, характери-	Кубертена в станов-	грузок и отдыха;	
		тизма, любви	зовать основные на-	лении современного	- уметь проводить	
		и уважения к	правления и формы	Олимпийского дви-	туристские пешие	
		Отечеству,	ее организации в со-	жения, объяснять	походы, готовить	
		чувства гор-	временном общест-	смысл символики и	снаряжение, органи-	
		дости за свою	ве;	ритуалов Олимпий-	зовывать и благоуст-	
		Родину, про-	- характеризовать	ских игр;	раивать места стоя-	
		шлое и на-	содержательные ос-	- характеризовать	нок, соблюдать пра-	
		стоящее мно-	новы здорового об-	исторические вехи	вила безопасности;	
		гонациональ-	раза жизни, раскры-	развития отечествен-	- уметь содержать в	
		ного народа	вать его взаимосвязь	ного спортивного	порядке спортивный	
		России;	со здоровьем, гармо-	движения, великих	инвентарь и обору-	
		- знание ис-	ничным физическим	спортсменов, при-	дование, спортивную	
		тории физи-	развитием и физиче-	несших славу Рос-	одежду, осуществ-	
		ческой куль-	ской подготовленно- стью, формировани-	сийскому спорту; - определять призна-	лять их подготовку к	
		туры своего	ем качеств личности	ки положительного	занятиям и спортив-	
		народа, сво-	и профилактикой	влияния занятий фи-	ным соревнованиям уметь длительно	
		его края как	вредных привычек;	зической подготов-	сохранять правиль-	
		части насле-	- определять базовые	кой на укрепление	ную осанку во время	
		дия народов	понятия и термины	здоровья, устанавли-	статичных поз и в	
		России и че-	физической культу-	вать связь между	процессе разнооб-	
		ловечества;	ры, применять их в	развитием физиче-	разных видов двига-	
		- усвоение	процессе совместных	ских качеств и ос-	тельной деятельно-	
		гуманистиче-	занятий физически-	новных систем орга-	сти;	
		ских, демо-	ми упражнениями со	низма.	- формировать по-	
		кратических	своими сверстника-		требность иметь хо-	
		и традицион-	ми, излагать с их по-		рошее телосложение	
		ных ценно-	мощью особенности		в соответствии с	
		стей много-	выполнения техники		принятыми нормами	
		национально-	двигательных дейст-		и представлениями;	
		го россий-	вий и физических		- формирование	
		ского обще-	упражнений, разви-		культуру движений,	
		ства;	тия физических ка-		уметь передвигаться	
		- воспитание	честв; - разрабатывать со-		легко, красиво, не- принуждённо.	
		чувства от-	держание самостоя-		принужденно. Познавательные:	
		ветственно-	тельных занятий фи-		- владеть сведениями	
		сти и долга	зическими упражне-		о роли и значении	
		перед Роди-	ниями, определять		физической культуры	
		ной;	их направленность и		в формировании це-	
			формулировать зада-		лостной личности	
			чи, рационально		человека, в развитии	
			планировать в режи-		его сознания и мыш-	

		- формирова-	ме дня и учебной		ления, физических,
		ние ответст-	недели;		психических и нрав-
		венного от-	- руководствоваться		ственных качеств;
		ношения к	правилами профи-		-понимание, что здо-
		учению, го-	лактики травматизма		ровье является одним
		товности и	и подготовки мест		из важнейших усло-
		способности	занятий, правильно-		вий развития и само-
			го выбора обуви и		реализации человека,
		обучающихся	формы одежды в за-		расширяющего воз-
		к саморазви-	висимости от време-		можности выбора
		тию и само-	ни года и погодных		профессиональной
		образованию	условий;		деятельности и обес-
		на основе	- руководствоваться		печивающего дли-
		мотивации к	правилами оказания		тельную творческую
		обучению и	первой доврачебной		активность;
		познанию,	помощи при травмах		- понимать, что фи-
		осознанному	и ушибах во время		зическая культура
		выбору и по-	самостоятельных		является средством
		строению	занятий физически-		организации актив-
		дальнейшей	ми упражнениями.		ного ведения здоро-
		индивиду-			вого образа жизни,
		альной тра-			профилактики вред-
2.	Лёгкая	ектории об-	Ученик научится:	Ученик получит воз-	ных привычек и де- виантного (откло-
	ат-летика	разования на	-использовать заня-	можность научиться:	няющегося от норм)
		базе ориен-	тия физической	- применять беговые,	поведения.
		тировки в	культурой для орга-	прыжковые упраж-	- осуществлять поиск
		мире профес-	низации индивиду-	нения для развития	информации с ис-
		сий и про-	ального отдыха и	соответствующих	пользованием ресур-
		1	досуга, укрепления	физических качеств.	сов библиотек и сети
		фессиональ-	собственного здоро-		Интернет;
		ных предпоч-	вья, повышения		- записы-
		тений, с учё-	уровня физических		вать,осознанно и
		том устойчи-	кондиций;		произвольно строить
		вых познава-	- классифицировать		сообщения в устной
		тельных ин-	физические упраж-		и письменной форме;
		тересов; -	нения по их функ-		Коммуникативные:
		формирова-	циональной направ-		- владеть умением
		ние целост-	ленности, планиро-		осуществлять поиск
		ного миро-	вать их последова-		информации по во-
		воззрения,	тельность и дозиров-		просам современных
		соответст-	ку в процессе само- стоятельных занятий		оздоровительных
		вующего со-			систем (в справоч-
		временному	по укреплению здо- ровья и развитию		ных источниках,
		уровню раз-	физических качеств;		учебнике, в сети Ин-
		уровню раз- вития науки	- самостоятельно		тернет и др.), а также
		и обществен-	проводить занятия		обобщать, анализи-
		· ·	по обучению двига-		ровать и применять
		ной 13 прак-	тельным действиям,		полученные знания в самостоятельных за-
		тики, учиты-	анализировать осо-		нятиях физическими
		вающего со-	бенности их выпол-		упражнениями и
		циальное,	нения, выявлять		спортом; - владеть
		культурное,	ошибки и своевре-		умением
		языковое, ду-	менно устранять их;		формулировать цель
		ховное мно-	- выполнять легкоат-		и задачи индивиду-
		FOOGMODITO	Ī		
		гообразие	летические упражнения в беге и прыжках		альных и совместных

современного (в высоту и длину); с другими детьми и мира; - научиться описыподростками занятий вать технику выполфизкультурно-- формированения беговых и оздоровительной и ние осознанспортивнопрыжковых упражного, уважиоздоровительной нений; тельного и деятельностью, изла-- владеть способами доброжелагать их содержание; спортивной деятельтельного отности: участвовать в владеть умением ношения к оценивать ситуацию и соревновании по другому челегкой атлетике; оперативно приниловеку, его - научиться примемать решения, нахомнению, мидить адекватные спонять разученные ровоззрению, собы взаимодействия упражнения для разкультуре, с партнёрами во вревития силы, скороязыку, вере, мя учебной, игровой гражданской сти. иции, к и соревновательной ПС деятельности; -3. Гимнастика Ученик научится: Ученик получит владеть культурой истории, - различать и выполвозможность науречи, ведением диакультуре, ренять строевые кочиться: лога в доброжелалигии, траманды; - использовать акротельной и открытой -ыск, мкицид - владеть правилами батические и гимнаформе, проявлением кам, ценнотехники безопасностические упражнек собеседнику внистям народов сти и страховки во ний для развития мания, интереса и России и навремя занятий физикоординационных уважения; - владение родов мира; ческими упражнеспособностей; умением - готовность - применять упражниями: вести дискуссию, и способ-- составлять комбинения для самостояобсуждать содержанации из числа разутельных занятий; ность вести ние и результаты со-- проводить занятия диалог с друченных упражнений; вместной деятельнофизической культу-- описывать технику гими людьми сти, находить комрой с использованивыполнения акробапромиссы при приняи достигать в ем акробатических и тических и гимнатии общих решений; нём взаимостических упражнегимнастических - владеть умением понимания; комбинаций и обесний: логически грамотно - освоение - составлять компечивать оздоровиизлагать, аргументисопиальных плексы физических тельную направленровать и обосновынорм, правил упражнений оздороность. вать собственную поведения, вительной, трениточку зрения, доворолей и форм рующей и корригидить её до собеседсопиальной рующей направленника. жизни в ности, подбирать группах и индивидуальную насообществах, грузку с учетом включая функциональных взрослые и особенностей и возсоциальные можностей собстсообщества; венного организма; - участие в - классифицировать физические упражшкольном нения по их функсамоуправциональной направлении и обленности, планирощественной вать их последоважизни в претельность и дозировку в процессе само-

	Ī		ı		Т
		делах возрас-	стоятельных занятий		
		тных компе-	по укреплению здо-		
		тенций с учё-	ровья и развитию		
		том регио-	физических качеств;		
		нальных, эт-	-самостоятельно		
		нокультур-	проводить занятия		
		ных, соци-	по обучению двига-		
		альных и	тельным действиям,		
		экономиче-	анализировать осо-		
		ских особен-	бенности их выпол-		
		ностей;	нения, выявлять		
		- развитие	ошибки и своевре-		
		морального	менно устранять их;		
		сознания и	- выполнять акроба-		
		компетентно-	тические комбина-		
		сти в реше-	ции из числа хорошо		
		нии мораль-	освоенных упражне-		
		ных проблем	ний;		
		на основе	- выполнять гимна- стические комбина-		
		личностного			
		выбора, фор-	ции на спортивных снарядах из числа		
		мирование	хорошо освоенных		
		нравствен-	упражнений;		
	D ve	ных чувств и			
4.	Волейбол	нравственно-	Ученик научится:	Ученик получит воз-	
		го поведения,	- владеть основными	можность научиться:	
		осознанного	приёмами игры в	- использовать заня-	
		и ответст-	волейбол;	тия физической	
		венного от-	- описывать технику	культурой, спортив-	
		ношения к	изучаемых игровых	ные игры и спортив-	
		собственным	приёмов и действий,	ные соревнования	
		поступкам;	осваивают их само-	для организации ин-	
		- формирова-	стоятельно, выявляя	дивидуального от-	
		ние комму-	и устраняя типичные	дыха и досуга, укре-	
		никативной	ошибки;	пления собственного	
		компетентно-	- использовать игро-	здоровья;	
		сти в обще-	вые упражнения для	- определять степень	
		нии и со-	развития координа-	утомления организма	
		трудничестве	ционных способно- стей;	во время игровой деятельности.	
		со сверстни-	- выполнять основ-	деятельности.	
		ками, стар-	ные технические		
		шими и	действия и приемы		
		младшими в	игры в волейбол в		
		процессе об-	условиях учебной и		
		разователь-	игровой деятельно-		
		ной, общест-	сти;		
		венно полез-	- использовать игро-		
		ной, учебно-	вые действия для		
		исследова-	развития выносливо-		
		тельской,	сти, скорости;		
		творческой и	- описывать технику		
		других видов	изучаемых игровых		
			приёмов и действий,		
			осваивают их само-		
		•			

	l	WOOMS TO THE		
		деятельно-	стоятельно, выявляя	
		сти; - форми-	и устраняя типичные	
		рование цен-	ошибки;	
		ности здоро-	- моделировать тех-	
		вого и безо-	нику освоенных иг-	
		пасного об-	ровых действий и	
		раза жизни;	приёмов, варьиро-	
		усвоение	вать её в зависимо-	
		правил инди-	сти от ситуаций и	
		видуального	условий, возникаю-	
		и коллектив-	щих в процессе иг-	
		ного безо-	ровой деятельности;	
			- объяснять правила и основы организа-	
		пасного по-	ции игры.	
5.	Лыжная	ведения в	Ученик научится:	Ученик получит воз-
3.	подготовка	чрезвычай-	- соблюдать правила,	можность научиться:
	подготовка	ных ситуаци-	чтобы избежать	- осуществлять само-
		ях, угро-	травм при ходьбе на	контроль за физиче-
		жающих	лыжах;	ской нагрузкой во
		жизни и здо-	- описывать технику	время занятий;
		ровью людей,	изучаемых лыжных	- проводить занятия
		правил пове-	ходов;	физической культу-
		дения на	- моделировать тех-	рой с использовани-
		транспорте и	нику освоенных	ем лыжных прогулок
		на дорогах; -	лыжных ходов, варь-	и туристических по-
		осознание	ировать её в зависи-	ходов, обеспечивать
		значения се-	мости от ситуаций и	их оздоровительную
		мьи в жизни	условий, возникаю-	направленность.
			щих в процессе про-	1
		человека и	хождения дистанций;	
		общества,	- раскрывать значе-	
		принятие	ние зимних видов	
		ценности се-	спорта для укрепле-	
		мейной жиз-	ния здоровья, основ-	
		ни, уважи-	ных систем организ-	
		тельное и за-	ма и для развития	
		ботливое от-	физических способ-	
		ношение к	ностей;	
		членам своей	- выполнять пере-	
		семьи.	движения на лыжах	
			скользящими спосо-	
			бами ходьбы;	
			- выполнять спуски и	
			торможения на лы-	
			жах с пологого скло-	
			на одним из разучен-	
			ных способов;	
			- использовать разу-	
			ченные упражнения	
			В самостоятельных	
			занятиях при реше- нии задач физиче-	
			ской и технической	
			подготовки;	
			- применять правила	
			оказания помощи	
		Į.		

		HOU 051/00 011/01		
		при обморожениях и		
		травмах.		
6.	Баскетбол	Ученик научится:	Ученик получит	
		- владеть основны-	возможность нау-	
		ми приёмами игры	читься:	
		в баскетбол;	- организовывать	
		- описывать техни-	совместные занятия	
		ку изучаемых иг-	баскетболом со	
		ровых приёмов и	сверстниками,	
		действий, осваи-	осуществляют су-	
		вают их самостоя-	действо игры;	
		тельно, выявляя и	- использовать за-	
		устраняя типичные	нятия физической	
		ошибки;	культурой, спор-	
		- моделировать	тивные игры и	
		технику освоенных	спортивные сорев-	
		игровых действий	нования для орга-	
		и приёмов, варьи-	низации индивиду-	
		ровать её в зави-	ального отдыха и	
		симости от ситуа-	досуга, укрепления	
		ций и условий,	собственного здо-	
		возникающих в	ровья.	
		процессе игровой		
		деятельности.		
7.				
	Φντδοπ	Vиеник памиитея:	Vиеник получит	
'•	Футбол	Ученик научится:	<u>Ученик получит</u>	
'.	Футбол	- владеть основ-	возможность нау-	
/ ·	Футбол	- владеть основ- ными приёмами	возможность нау-	
/·	Футбол	- владеть основ-	возможность нау- читься: - определять сте-	
,.	Футбол	- владеть основ- ными приёмами	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор-	
,,	Футбол	- владеть основ- ными приёмами игры в футбол;	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Футбол	- владеть основ- ными приёмами игры в футбол; - соблюдать прави- ла, чтобы избежать	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор-	
, · ·	Футбол	- владеть основ- ными приёмами игры в футбол; - соблюдать прави- ла, чтобы избежать травм при занятиях	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом;	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно-	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять кон-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упраж-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг-	
, ,,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять кон-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упраж-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком-	
, ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать техни-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития	
, ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых иг-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей;	
, ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваи-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоя-	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер-	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще-	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство игры;	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство игры; - применять прави-	
, , ,	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство игры; - применять прави- ла подбора одежды	
	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать технику исфелировать	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство игры; - применять прави- ла подбора одежды для занятий на от-	
	Футбол	- владеть основными приёмами игры в футбол; - соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом; - выполнять контрольные упражнения; - описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; - моделировать	возможность нау- читься: - определять сте- пень утомления ор- ганизма во время игровой деятельно- сти; - использовать иг- ровые действия футбола для ком- плексного развития физических спо- собностей; - организовывать совместные занятия футболом со свер- стниками, осуще- ствляют судейство игры; - применять прави- ла подбора одежды	

			1
		и приёмов, варьи-	футбол как средст-
		ровать её в зави-	во активного отды-
		симости от ситуа-	xa.
		ций и условий,	
		возникающих в	
		процессе игровой	
		деятельности.	
8.	Развитие	Ученик научится:	Ученик получит
	двигатель-	- выполнять специ-	возможность нау-
	ных спо-	ально подобранные	читься:
	собностей	самостоятельные	- формировать на
		контрольные уп-	практике турист-
		ражнения;	ские навыки в пе-
		- выполнять разу-	шем походе под
		ченные комплексы	руководством пре-
		упражнений для	подавателя;
		развития гибкости,	- объяснять важ-
		силы, выносливо-	ность бережного
		сти, координации,	отношения к при-
		быстроты;	роде.
		- оценивать свою	
		силу по приведён-	
		ным показателям;	
		- раскрывать исто-	
		рию формирования	
		туризма.	

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

8-9 классы

	Название	Планируемые результаты				
№	раздела	*****************		цметные		
	(темы)	личностные	_		метапредметные	
1.	Что вам	Будет сфор-	Ученик научится:	Ученик получит воз-	<u>Регулятивные:</u>	
	надо знать	<u>мировано</u> :	- использовать	можность научиться:	- уметь планировать	
		- воспитание	знания о своих	- осуществлять само-	режим дня, обеспечи-	
		российской	возрастно-	контроль за физиче-	вать оптимальное со-	
		гражданской	половых и инди-	ской нагрузкой во	четание умственных,	
		идентично-	видуальных осо-	время занятий;	физических нагрузок и	
		сти: патрио-	бенностях, своего	- использовать правила	отдыха;	
		тизма, любви	физического раз-	подбора и составления	- уметь проводить ту-	
		и уважения к	вития при осуще-	комплекса физических	ристские пешие похо-	
		Отечеству,	ствлении физ-	упражнений для физ-	ды, готовить снаряже-	
		чувства гор-	культурно-	культурно-	ние, организовывать и	
		дости за свою	оздоровительной	оздоровительных заня-	благоустраивать места	
		Родину, про-	и спортивно-	тий;	стоянок, соблюдать	
		шлое и на-	оздоровительной	- определять дозиров-	правила безопасности;	
		стоящее мно-	деятельности; - руководство-	ку температурных режимов для закали-	- уметь содержать в	
		гонациональ-	1.0	вающих процедур, ру-	порядке спортивный инвентарь и оборудо-	
		ного народа	ваться правилами профилактики на-	ководствоваться пра-	вание, спортивную	
		России;	рушений осанки;	вилами безопасности	одежду, осуществлять	
		- знание исто-	- подбирать и вы-	при их проведении.	их подготовку к заня-	
		рии физиче-	полнять упражне-	при их проведении.	тиям и спортивным	
		ской культу-	ния по профилак-		соревнованиям.	
		ры своего на-	тике её нарушения		- уметь длительно со-	
		рода, своего	и коррекции;		хранять правильную	
		края как час-	- раскрывать зна-		осанку во время ста-	
		ти наследия	чение нервной		тичных поз и в про-	
		народов Рос-	системы в управ-		цессе разнообразных	
		сии и челове-	лении движения-		видов двигательной	
		чества;	ми и в регуляции		деятельности;	
		- усвоение	основных систем		- формировать потреб-	
		гуманистиче-	организма;		ность иметь хорошее	
		ских, демо-	- раскрывать ос-		телосложение в соот-	
		кратических и	новы обучения		ветствии с принятыми	
		традицион-	техники двига-		нормами и представ-	
		ных ценно-	тельных действий		лениями;	
		стей много-	и используют		- формирование куль-	
		национально-	правила её освое-		туру движений, уметь	
		го российско-	ния в самостоя-		передвигаться легко,	
		го общества;	тельных занятиях;		красиво, непринуж-	
		- воспитание	- определять на-		дённо.	
		чувства от-	значение физ-		Познавательные:	
		ветственности	культурно-		- владеть сведениями о	
		и долга перед	оздоровительных занятий, их роль и		роли и значении физи-	
		Родиной;	значение в режи-		ческой культуры в формировании цело-	
		- формирова-	ме дня;		формировании цело-	
		ние ответст-	- определять зада-		века, в развитии его	
			чи и содержание		сознания и мышления,	
			профессионально-		физических, психиче-	
			прикладной физи-		ских и нравственных	
	I .	l	примадной физи-		TAIN II II PADO I BOIIII BIA	

		венного от-	ческой подготов-		качеств;
		ношения к	ки, раскрывать её		-понимать, что здоро-
		учению, го-	специфическую		вье является одним из
		товности и	связь с трудовой		важнейших условий
		способности	деятельностью		развития и самореали-
		обучающихся	человека.		зации человека, рас-
		1 -			ширяющего возмож-
2.	Лёгкая	к саморазви-	Ученик научится:	Violent no manus pop	ности выбора профес-
7.	ат-летика	тию и само-	- описывать тех-	<u>Ученик получит воз-</u> можность научиться:	сиональной деятельно-
	ar sicinka	образованию	нику выполнения	- применять беговые,	сти и обеспечивающе-
		на основе мо-	беговых упражне- п	•	го длительную творче-
		тивации к	ний, осваивают её	ния для развития соот-	скую активность;
		обучению и	самостоятельно;	ветствующих физиче-	- понимать, что физи-
		познанию,	- выявлять и уст-	ских качеств;	ческая культура явля-
		осознанному	ранять характер-	- использовать упраж-	ется средством орга-
		выбору и по-	ные ошибки в	нения в самостоятель-	низации активного ве-
		строению	процессе освое-	ных занятиях при ре-	дения здорового об-
		дальнейшей	ния;	шении задач физиче-	раза жизни, профилак-
		индивидуаль- ной траекто-	- демонстрировать	ской и технической	тики вредных привы-
		рии образова-	вариативное вы-	подготовки;	чек и девиантного (от-
		ния на базе	полнение беговых	- осуществлять само-	клоняющегося от
		ориентировки	упражнений;	контроль за физиче-	норм) поведения.
		в мире про-	- применять бего-	ской нагрузкой во	- осуществлять поиск
		фессий и	вые упражнения	время этих занятий.	информации с
		профессио-	для развития со-		исполь-зованием ресурсов библиотек и
		нальных	ответствующих		сети Ин-тернет;
		предпочте-	физических ка-		- записывать, осознан-
		ний, с учётом	честв;		но и произвольно
		устойчивых	- выбирать инди-		строить сообщения в
		познаватель-	видуальный ре-		устной и письменной
		ных интере-	жим физической		форме;
		сов; -	нагрузки, контро-		<u>Коммуникативные:</u>
		формирова-	лируют её по час-		- владеть умением
		ние целостно-	тоте сердечных		осуществлять поиск
		го мировоз-	сокращений;		информации по вопро-
		зрения, соот-	- соблюдать тех-		сам современных оз-
		ветствующего	нику безопасно-		доровительных систем
		современному	сти; - осваивать уп-		(в справочных источ-
		уровню раз-	ражнения для ор-		никах, учебнике, в се-
		вития науки и	ганизации само-		ти Интернет и др.), а
		общественной	стоятельных тре-		также обобщать, ана-
		13 практики,	нировок;		лизировать и приме-
		учитывающе-	- применять разу-		нять полученные зна-
		го социаль-	ченные упражне-		ния в самостоятельных
		ное, культур-	ния для развития		занятиях физически-
		ное, языко-	скоростно-		ми упражнениями и
		вое, духовное	силовых способ-		спортом;
		многообразие	ностей.		- владеть умением формулировать цель и
3.	Гимнасти-	современного	Ученик научится:	У <u>ченик получит воз-</u>	задачи индивидуаль-
	ка	мира; -	- различать строе-	можность научиться:	ных и совместных с
		формирова-	вые команды;- испо		другими детьми и под-
		ние осознан-	- четко выполнять	нения для организации	ростками занятий физ-
			строевые приёмы;	самостоятельных заня-	культурно-
			- описывать тех-	тий;	оздоровительной и
			нику общеразви-	- осуществлять само-	· · · *
		•			

ного, 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 сообшествах, включая взрослые и социальные сообщества; - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурвающих упражнений и составлять комбинации из числа разученных упражнений; - описывать технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений; - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных и силовых способностей: - использовать упражнения для развития гибкости: - оказывать страховку и помощь во время занятий; - соблюдать технику безопасности: - составлять со-

вместно с учите-

лем простейшие

комбинации уп-

ражнений, на-

правленные на развитие соответ-

ствующих физи-

ческих способно-

- выполнять обя-

занности коман-

- соблюдать пра-

вила соревнова-

дира отделения;

стей:

ний.

контроль за физической нагрузкой во время этих занятий: - использовать акробатические и гимнастические упражнений для развития координационных способностей: - проводить занятия

физической культурой с использованием акробатических и гимнастических комбинаций и обеспечивать оздоровительную направленность.

спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; - владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлением к собеседнику внимания, интереса и уважения; - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих

решений; - владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеселника.

Ученик научитея:

- описывать тех-можность научиться: нику изучаемых- ис игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки:

пользовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

Волейбол

		ных, соци-	- использовать	здоровья;	
		альных и эко-	игровые упражне-	- определять степень	
		номических	ния для развития	утомления организма	
		особенностей;	координационных	во время игровой дея-	
		*	способностей;	тельности.	
		- развитие	- выполнять ос-		
		морального	новные техниче-		
		сознания и	ские действия и		
		компетентно-	приемы игры в		
		сти в решении	волейбол в усло-		
		моральных	виях учебной и		
		проблем на	игровой		
		основе лич-	деятель-ности;		
		ностного вы-	- использовать		
		бора, форми-	игровые действия		
		рование нрав-	для развития вы-		
		ственных	носливости, ско-		
		чувств и	рости;		
		нравственно-	- описывать тех-		
		го поведения,	нику изучаемых		
		осознанного и	игровых приёмов		
		ответственно-	и действий, ос-		
		го отношения	ваивают их само-		
		к собствен-	стоятельно, выяв-		
		ным поступ-	ляя и устраняя		
		кам;	типичные ошиб-		
		- формиро-	ки;		
		вать комму-	- моделировать		
		никативной	технику освоен-		
		компетентно-	ных игровых дей-		
		сти в обще-	ствий и приёмов,		
		нии и сотруд-	варьировать её в		
		ничестве со	зависимости от		
		сверстника-	ситуаций и усло-		
		ми, старшими	вий, возникающих		
		и младшими в	в процессе игро-		
		процессе об-	вой деятельности;		
		разователь-	- объяснять пра-		
		ной, общест-	вила и основы ор-		
		венно полез-	ганизации игры.		
5.	Лыжная	ной, учебно-	Ученик научится:	Ученик получит воз-	
	подготовка		- соблюдать пра-	можность научиться:	
		исследова-	вила, чтобы избе-	- осуществлять само-	
		тельской,	жать травм при	контроль за физиче-	
		творческой и	ходьбе на лыжах;	ской нагрузкой во	
		-	- описывать тех-	время занятий;	
		других видов	нику изучаемых	- проводить занятия	
		деятельности;	лыжных ходов;	физической культурой	
		- формирова-	- моделировать	с использованием	
		ние ценности	технику освоен-	лыжных прогулок и	
		здорового и	ных лыжных хо-	туристических похо-	
		безопасного	дов, варьировать	дов, обеспечивать их	
		образа жизни;	её в зависимости	оздоровительную на-	
		усвоение пра-	от ситуаций и ус-	правленность.	
		вил индиви-	ловий, возникаю-		
			щих в процессе		<u> </u>

дуального и прохождения дисколлективнотанций; го безопасно-- раскрывать значение зимних виго поведения дов спорта для в чрезвычайукрепления здоных ситуацировья, основных ях, угрожаюсистем организма ших жизни и и для развития здоровью люфизических сподей, правил собностей; поведения на выполнять перетранспорте и движения на лына дорогах; жах скользящими способами ходь-- осознание бы; - выполнять значения сеспусмьи в жизни ки и торможения человека и на лыжах с полообщества, гого склона одним принятие из разученных ценности сеспособов; мейной жизиспользовать ни, уважиразученные уптельное и заражнения в самоботливое отстоятельных заняношение к тиях при решении задач физической членам своей и технической семьи. подготовки; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. 6. Баскетбол Ученик научится: Ученик получит воз-- владеть основ-мож ность научиться: ными приёмами - организовывать соигры в баскетбол; вместные занятия бас-- описывать техкетболом со сверстнинику изучаемых ками, осуществляют игровых приёмов судейство игры; и действий, ос-- использовать занятия ваивают их само-фической культурой, стоятельно, выявспортивные игры и ляя и устраняя спортивные соревнотипичные ошибвания для организации индивидуального отки; - моделировать дыха и досуга, укрептехнику освоенления собственного ных игровых дейздоровья; ствий и приёмов, - применять правила варьировать её в подбора одежды для зависимости от занятий на открытом ситуаций и условоздухе, использовать вий, возникающих игру в баскетбол как

в процессе игровой деятельности. средство активного отдыха; - определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способно-
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития
во время игровой дея- тельности, использо- вать игровые действия баскетбола для ком- плексного развития
тельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития
вать игровые действия баскетбола для ком- плексного развития
баскетбола для ком- плексного развития
плексного развития
физинеских способно
физических спосооно-
стей.
. Футбол Ученик научится: Ученик получит воз-
- соблюдать пра- можность научиться:
вила, чтобы избе определять степень
жать травм при утомления организма
занятиях футбо- во время игровой дея-
лом; тельности;
- выполнять кон-
вые лействия футбола
трольные упраж- нения; для комплексного раз-
- описывать тех-
собностей;
нику изучаемых - организовывать со-
игровых приёмов вместные занятия фут-
и действий, ос- болом со сверстника-
ваивают их само- ми, осуществляют су-
стоятельно, выяв- действо игры;
ляя и устраняя - применять правила
типичные ошиб- подбора одежды для
ки; занятий на открытом
- моделировать воздухе, используют
технику освоен- игру в футбол как
ных игровых дей- средство активного
ствий и приёмов, отдыха.
варьировать её в
зависимости от
ситуаций и усло-
вий, возникающих
в процессе игро-
вой деятельности.
Ученик научится: Ученик получит воз-
тельные - использовать можность научиться:
разученные ком осуществлять само-
физиче-
екими уп-
ражнения- тельных занятиях; время этих занятий;
ми - выбирать вид - составлять комплекс
спорта; упражнений для общей
- выполнять нор- разминки.
мативы общей
физической под-
готовленности; - использовать
упражнения на

расслабление по-	
сле тренировки.	