

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена  
Приказом директора  
Средней школы № 19  
№ 258/1 от 31.01.2020г.

Рабочая программа по предмету:

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**5-9 класс**

Каменск-Уральский

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа (на теоретическом уровне);

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **В том числе по годам обучения**

5 класс

Предметные

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделяя исторические этапы ее развития, характеризуя основные направления и формы ее организации в современном обществе;

сформировывать ответственные отношения к учению; уважительные отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывая его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

освоить социальные нормы, правила поведения, роль и формы социальной жизни в группах и сообществах;

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств, (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Метапредметные результаты освоения ООП

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Выпускник сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность.

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Выпускник сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Выпускник сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;



- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

В 6 классе

Предметные

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

сформировать ответственное отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

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

Выпускник сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Выпускник сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

#### Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Выпускник сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

В том числе в 7 классе

#### Предметные

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные результаты освоения ООП.

Регулятивные УУД

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

Выпускник сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Познавательные УУД

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Выпускник сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

#### Коммуникативные УУД

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его

В том числе в 8 классе

Предметные результаты

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального

отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Метапредметные результаты освоения ООП.

Регулятивные УУД

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Выпускник сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Выпускник сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Выпускник сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.



Выпускник сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его

В том числе в 9 классе

Предметные

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Метапредметные результаты освоения ООП.

Регулятивные УУД

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Выпускник сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Выпускник сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Выпускник сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Выпускник сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

#### Личностные результаты освоения ООП

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **Физическая культура человека**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Тематическое планирование 5 класс.

№п/п	Тема урока.	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег.	1
3.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 30 м.	1
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	1
7.	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1
8.	Прыжковые упражнения. Прыжок с 7–9 шагов разбега	1
9.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.	1
10.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1
11.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 300 м.	1
12.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).	1
13.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Эстафетный бег.	1
14.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1000м.	1
15.	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег.	1
16.	Баскетбол. Правила спортивных игр. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
17.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты.	1
18.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
19.	Правила спортивных игр. Передача мяча одной рукой снизу и двумя руками с отскока от пола..	1
20.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
21.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
22.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1
23.	Правила спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча с ускорением.	1
24.	Правила спортивных игр. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.	1
25.	Гимнастика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	1

26	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	1
27	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке.	1
28	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
30	Акробатические упражнения и комбинации: перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1
31	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.	1
32	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). зачетная комбинация.	1
36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). зачетные комбинации.	1
39	Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
40	Прикладно - ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание.	1
41	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).	1
42	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Передвижение в висах и упорах.	1
43	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Отбивание мяча над собой.	1
45	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Отбивание мяча в стену	1
46	Специальная физическая подготовка. Отбивание мяча в стену с передвижением	1
47	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	1
48	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Игры по правилам.	1
49	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1



	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	
50.	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	1
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка.	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка.	1
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1
60	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Норматив по технике попеременного двухшажного хода.	1
61	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Норматив по технике попеременного двухшажного хода.	1
62	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
63	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	1
64	Лыжные гонки: повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Упражнения на учебном склоне.	1
65	Лыжные гонки: повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне до 45°. Упражнения на учебном склоне.	1
66	Лыжные гонки: повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Зачет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
67	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
68	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1
69	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1
70	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	1

71	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 2 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств.	1
72	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 2 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств.	1
73	Волейбол (5 часов). Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
74	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1
75	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
76	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1
77	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
79	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1
80	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
81	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
82	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Плавание: координационные упражнения на суше.	1
83	Игра в мини-волейбол.	1
84	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
85	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов	1
86	Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов.	1
87	Беговые упражнения: Высокий старт. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега.	1
88	Беговые упражнения: Бег 30м. на результат. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега.	1
89	Беговые упражнения: бег на дистанцию 60м. Прыжок в длину с разбега с 11-15 шагов.	1
88	Беговые упражнения: Развитие выносливости. Упражнения в метании малого мяча.	1
89	Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
90	Упражнения в метании малого. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Эстафетный бег с палочкой.	1
91	Беговые упражнения. Бег 300 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
92	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
93	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
94	Беговые упражнения: кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
95	Беговые упражнения: бег на дистанцию 1000 м.	1
96	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Ловля и передача мяча от груди.	1
97	Передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении. Плавание: самоконтроль.	1
98	Передача одной рукой снизу. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
99	Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Ведения мяча бегом.	1

100	Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. Броски мяча двумя руками от груди с места.	1
101	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
102	Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1

### Тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1
2.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег.	1
3.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры	1
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места.	1
6.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень.	1
7.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на дистанцию 300м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
9.	Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
10.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег.	1
11.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 1000м.	1
12.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Подвижные и спортивные игры.	1
13.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр.	1
14.	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Передачи мяча одной рукой от плеча.	1
15.	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
16.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.	1
17.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
18.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1

19.	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением.	1
20.	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.	1
21.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения.	1
22.	Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча.	1
23.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам.	1
24.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам.	1
25	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	1
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).	1
27	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два приёма.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
29	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
30	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
31	Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
32	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
33	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), зачетная комбинация.	1
36	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
37	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки), зачетная комбинация.	1

39	Лазание, перелезание, ползание. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Лазанье по канату в два приема.	1
40	Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два- три приема	1
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Передвижение в висах и упорах.	1
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
44	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
45	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
46	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
47	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
48	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
49	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход	1
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой.	1
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой.	1
56	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием.	1
57	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием.	1
58	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
59	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке.	1
60	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности.	1
61	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности.	1
62	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом.	1
63	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом.	1

64	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км.	1
65	Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км.	1
66	Общефизическая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
67	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
68	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
69	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
70	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
72	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
73	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
74	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
75	Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
76	Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
77	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
78	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
79	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
80	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча. метание набивного мяча из разных исходных положений.	1
81	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание набивного мяча из разных исходных положений.	1
82	Легкая атлетика: беговые упражнения. Беговые упражнения: Высокий старт. Метание набивного мяча.	1
83	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.	1
84	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30м. Развитие силы: прыжки через скакалку.	1
85	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1

86	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции.	1
87	Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
88	Легкая атлетика: беговые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой.	1
89	Упражнения в метании малого: Броски малого мяча в стену одной рукой. Плавание: техника безопасности перед началом плавания в бассейне.	1
90	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Кроссовый бег. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
91	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Бег на 300м.	1
92	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1000м.	1
93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие быстроты. Челночный бег. Подвижные игры.	1
94	Общефизическая подготовка. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
95	Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
96	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1
97	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.	1
98	Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.	1
99	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения.	1
100	Специальная физическая подготовка. Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча.	1
101	Тактические действия. Игры по правилам.	1
102	Тактические действия. Игры по правилам. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1

#### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
3	Легкая атлетика: беговые упражнения Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1

4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.	1
5	Прыжковые упражнения. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Прыжковые упражнения.	1
6	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	1
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат	1
9	Упражнения в метании малого мяча: метание мяча весом 150 г. с места на дальность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол.	1
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000м. на результат.	1
12	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Учебная игра. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
13	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
14	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ускорения с изменением направления движения.	1
15	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча бегом. Прыжки с поворотами на точность приземления. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
16	Передача мяча при встречном движении. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
17	Правила спортивных игр. Ведение мяча с обеганием стоек. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
18	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам.	1
19	Перехват мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Современные Олимпийские игры.	1
20	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.	1
21	Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Челночный бег.	1
22	Тактические действия: подстраховка. Игра по правилам.	1
23	Передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам.	1
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок). Игра по правилам.	1
25	Гимнастика с основами акробатики Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд в группировке.	1



26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).	1
27	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату в два приёма.	1
28	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
29	Общефизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).	1
30	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
31	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
32	Акробатические упражнения и комбинации.	1
33	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Лазанье по канату в два приёма.	1
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки).	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики)	1
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки).	1
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики)	1
40	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки).	1
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
42	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Развитие силы: подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
43	Волейбол Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Приём и передачи мяча сверху двумя руками.	1
44	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Приём и передачи мяча снизу двумя руками.	1
45	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Приём и передачи мяча снизу двумя руками.	1
46	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Нижняя прямая подача.	1
47	Передвижение в висах и упорах. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
48	Игра по правилам мини – волейбола.	1

49	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1
54	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход.	1
55	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.	1
56	Лыжные гонки: повороты, торможения. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	1
57	Лыжные гонки: повороты, торможения. Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	1
58	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.	1
59	Лыжные гонки: повороты, торможения Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	1
60	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1
61	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.	1
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах по дистанции 2 км.	1
65	Лыжные гонки: подъемы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем елочкой.	1
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.	1
67	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.	1
68	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.	1
69	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанции 2 км.	1
70	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанции 2 км.	1
71	Баскетбол. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с оббеганием стоек.	1
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол Развитие силы: броски набивного мяча из различных исходных положений. Учебная игра в баскетбол.	1

73	Развитие быстроты: ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Игра по правилам. <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i>	1
74	Развитие быстроты: передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам.	1
75	Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам	1
76	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени.	1
77	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра в баскетбол.	1
78	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра.	1
79	Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
80	Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
81	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
82	Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
83	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Нижняя прямая подача.	1
85	Нижняя прямая подача. Общефизическая подготовка.	1
86	Прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Общефизическая подготовка.	1
87	Игра по правилам. Учебная игра.	1
88	Легкая атлетика Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
89	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
90	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
91	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 30 м. на результат. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол.</i>	1
92	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	1
93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат.	1
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол.</i>	1
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.	1

96	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).	1
97	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с палочкой.	1
98	Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).	1
99	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000 м.	1
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Преодоление препятствий разной сложности. Плавание: техника безопасности при купании в открытом водоеме.	1
101	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Оценка эффективности занятий.	1
102	Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1

### Тематическое планирование 8 класс.

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
4	Беговые упражнения. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег 30 м. на результат.	1
5	Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
6	Упражнения в метании малого мяча.	1
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат.	1
8	Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат.	1
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
10	Организация и проведение пеших туристических походов. Техника прыжка в длину с разбега.	1
11	Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	1
12	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
13	Баскетбол Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
14	Правила спортивных игр. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	1
15	Техника движений и её основные показатели. Бросок двумя руками от головы с места.	1
16	Правила спортивных игр. Передачи мяча различными способами в движении (в парах, тройках).	1

17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
18	Броски мяча по кольцу (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Игры по правилам.	1
19	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Перехват мяча. Броски после ловли мяча.	1
20	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
21	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
22	Броски мяча после ведения на оценку. Игра по правилам.	1
23	Нападение быстрым прорывом (3:2) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
24	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
25	Гимнастика Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.	1
26	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
27	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Акробатические упражнения	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации.	1
29	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Кувырки вперед и назад (д.) Общефизическая подготовка.	1
30	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м.) Мост с поворотом в упор стоя на одном колене (д).	1
31	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).	1
32	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Лазание по канату.	1
33	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
36	Упражнения в висах и упорах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
38	Упражнения на снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
39	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). Преодоление препятствий разной сложности.	1

40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
42	Техника движений и её основные показатели. Подтягивание на результат.	1
43	Волейбол Перемещения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
44	Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
45	Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
46	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
47	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
48	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
49	Лыжная подготовка Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами.	1
50	Лыжная подготовка Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами.	1
50	Лыжная подготовка Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Одновременный одношажный ход. Специальная физическая подготовка.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростной выносливости.	1
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростной выносливости.	1
54	Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
57	Лыжные гонки: подъёмы, спуски. Торможение и поворот «плугом».	1
58	Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами.	1
59	Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами.	1
60	Развитие скоростной выносливости. Повороты, торможения.	1
61	Поворот на месте махом. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
62	Поворот на месте махом. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
63	Бег на лыжах 3 км на время. Подъёмы, спуски.	1
64	Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
65	Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
66	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление препятствий разной сложности.	1
67	Лыжные гонки: подъёмы, спуски, повороты, торможения.	1
68	Лыжные гонки: подъёмы, спуски, повороты, торможения.	1

69	Коньковый ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
70	Коньковый ход. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
71	Коньковый ход. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
72	Лыжные гонки: повороты, торможения. Прохождение дистанции 3 км.	1
73	Волейбол. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
74	Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка.	1
75	Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка.	1
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Специальная физическая подготовка.	1
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
78	Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
79	Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка.	1
80	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
81	Нижняя прямая подача, прием подачи. Общефизическая подготовка.	1
82	Передача мяча в тройках после перемещения. Общефизическая подготовка. <i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (видеоурок).</i>	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
84	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Правила спортивных игр.	1
85	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Олимпийское движение в России.	1
86	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Игры по правилам. Плавание: характеристика современных способов плавания.	1
87	Позиционное нападение со сменой места. Общефизическая подготовка.	1
88	Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам.	1
89	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1
90	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.	1
91	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
92	Прыжковые упражнения. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
93	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
94	Бег 60 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча.	1
95	Беговые упражнения. Бег 300 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол.</i>	1
96	Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.	1

97	Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
98	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
99	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
100	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
101	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
102	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1

### Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.	1
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	1
3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Низкий старт. Бег 30 м. на результат.	1
5	Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
6	Упражнения в метании малого мяча.	1
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат.	1
8	Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат	1
9	Упражнения в метании малого мяча.	1
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
11	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	1
12	Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.	1
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Учебная игра в баскетбол.	1
14	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила спортивных игр.	1
15	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Ловля и передача мяча.	1
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Правила спортивных игр.	1
17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Правила спортивных игр.	1
19	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1



20	Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
21	Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам.	1
22	Штрафной бросок. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка.	1
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Общефизическая подготовка.	1
24	Позиционное нападение и личная защита. Игры по правилам.	1
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам.	1
26	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
27	Гимнастика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.	1
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
29	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
30	Акробатические упражнения.	1
31	Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
32	Акробатические упражнения и комбинации.	1
33	Акробатические упражнения и комбинации.	1
34	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату.	1
35	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
37	Упражнения в висе (м) и равновесии (д). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
40	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Упражнения на снарядах.	1
41	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).	1
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).	1
43	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
44	Современное представление о физической культуре (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Подтягивание на результат.	1
45	Волейбол. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
46	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1

47	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
48	Прием и передачи мяча в парах через сетку. Общефизическая подготовка.	1
49	Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
50	Лыжная подготовка. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
53	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
54	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км.	1
55	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км.	1
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.	1
59	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км.	1
60	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
61	Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
62	Коньковый ход. Специальная физическая подготовка.	1
63	Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
64	Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход.	1
66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
67	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
68	Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
69	Коньковый ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
70	Коньковый ход. Лыжные гонки: подъёмы, спуски.	1
71	Лыжные гонки: повороты, торможения.	1
72	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
73	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	1
74	Волейбол. Прием и передача мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
75	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении.	1
76	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении.	1
77	Нижняя подача мяча. Игры по правилам. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (видеоурок)	1

78	Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
79	Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1
80	Волейбол. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
81	Прием и передача мяча. Физическое совершенствование. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
82	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
83	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
84	Нападающий удар. Правила спортивных игр.	1
85	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Плавание: правила соревнований по плаванию.	1
86	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам.	1
87	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
88	Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).	1
89	Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3) на одну корзину.	1
90	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
91	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Прыжковые упражнения.	1
92	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.	1
93	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
94	Бег 100 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча.	1
95	Беговые упражнения. Бег 300 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
96	Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
97	Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.	1
98	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
99	Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> .	1
100	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат.	1
101	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
102	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1

