

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

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, накоплении 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:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

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

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

Раздел знания о физической культуре реализуется в процессе уроков

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

История возрождения комплекса ГТО

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Способы самообороны. Виды спортивных единоборств, их роль и значение.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов – 102 (34 учебных недель)

Общее количество учебных часов на I четверть – 26

№	Тема урока	Кол-во (ч)
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Высокий старт	1
2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
3	Бег на дистанцию 60 м (ГТО).	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места (ГТО)	1
7	Челночный бег 3×10м. Подтягивание на высокой перекладине.	1
8	Техника бег на средние дистанции 1500м (ГТО)	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (оценка)	1
11	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность	1
12	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Баскетбол-14часов)		
13	Олимпийские игры древности и современности. Баскетбол. ТБ на занятиях спортивными играми	1
14	Стойки и передвижения игрока	1
15	Ведение мяча на месте и в движении	1
16	Передача одной рукой от плеча	1
17	Передача двумя руками над головой	1
18	Передачи мяча в парах	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
21	Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23	Совершенствование техники передач мяча в парах в движении	1
24	Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра баскетбол	1
25	Бросок мяча с разных точек	1

26	Бросок мяча после ведения	1
----	---------------------------	---

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть -22

Спортивные игры (Баскетбол-4часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
27	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра баскетбол	1
28	Тактические действия команды в защите.	1
29	Тактические действия команды в нападении. Учебная игра баскетбол	1
30	Учебная игра в баскетбол	1
Гимнастика (акробатика – 18 часов)		
31	Профилактика травматизма ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
32	Элементы акробатики	1
33	Акробатический комплекс	1
34	Акробатический комплекс	1
35	Акробатический комплекс	1
36	Акробатический комплекс (оценка)	1
37	Опорный прыжок	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок «ноги врозь»	1
40	Упражнения на перекладине	1
41	Подъем переворотом	1
42	Подъем переворотом	1
43	Подтягивание на перекладине	1
44	Передвижение по напольному бревну	1
45	Обучение технике лазания по канату	1
46	Совершенствование технике лазания по канату	1
47	Совершенствование технике лазания по канату	1
48	Прохождение станции. Развитие силы, внимания, координации	1

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть -30

Лыжная подготовка (18-часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)

49	ТБ на уроках лыжной подготовке	1
50	Техника попеременного 2-х шажного хода	1
51	Прохождение дистанции на время 1 км (ГТО)	1
52	Техника одновременного одношажного хода	1
53	Техника одновременного 2-х шажного хода	1
54	Техника одновременного без шажного хода	1
55	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
56	Торможение «плугом»	1
57	Подъем «елочкой»	1
58	Прохождение дистанции 3км	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов	1
61	Эстафеты и игры на лыжах	1
62	Преодоление естественных препятствий	1
63	Прохождение отрезков 300-400м попеременными и одновременными ходами	1
64	Игры на лыжах	1
65	Линейные эстафеты и	1
66	Прохождение дистанции 2км по пересечённой местности (ГТО)	1
Плавание (2-часа)		
67	Т.Б на уроках плавания. Основные виды плавания.	1
68	Виды плавания	1
Спортивные игры (Волейбол-10часов)		
69	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
70	Стойки и перемещения игрока	1
71	Передачи мяча в парах	1
72	Передачи мяча в парах	1
73	Верхняя прямая подача	1
74	Нижняя прямая подача	1
75	Передача мяча над сеткой	1
76	Передачи мяча в парах	1
77	Учебная игра в волейбол	1
78	Учебная игра в волейбол	1

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть -25

Спортивные игры (Волейбол-2часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
79	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол	1
80	Передача двумя руками сверху на месте. Игра волейбол	1
Спортивные игры (Мини-футбол-6часов)		
81	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1
82	Передачи мяча	1
83	Остановка мяча	1
84	Ведение мяча	1
85	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1
86	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1-час)		
87	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1
Спортивно-оздоровительный туризм (2-часа)		
88	Способы ориентирования на местности	1
89	Индивидуальная подготовка снаряжения к туристическому походу	1
Спортивные игры (Ручной мяч-1 час)		
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1
Лёгкая атлетика (9-часов)		
91	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1
92	Техника бега на короткие дистанции. Бег на дистанцию 60 метров	1
93	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1
94	Техника барьерного бега. Эстафетный бег	1
95	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега.	1
96	Прыжок в длину с разбега. (ГТО)	1
97	Подтягивание на перекладине(ГТО)	1
98	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	1
99	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Футбол-1час)		
100	ТБ. Правила игры в футбол. История развития.	1

Кроссовая подготовка (2-часа)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1
102	Кроссовый бег 2км	1
ИТОГО		102

***ГТО- Готов к труду и обороне**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов – 102 (34 учебных недель)

Общее количество учебных часов на I четверть – 26

№	Тема урока	Кол-во (ч)
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Высокий старт	1
2	Техника бега на короткие дистанции	1
3	Бег на дистанцию 60 м (ГТО).	1
4	Эстафетный бег. Способы передачи эстафеты. Эстафета 4х200м.	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места (ГТО)	1
7	Челночный бег 3×10м. Подтягивание на высокой перекладине.	1
8	Техника бег на средние дистанции 1500м (ГТО)	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (оценка)	1
11	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность	1
12	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Баскетбол-14часов)		
13	Олимпийские игры древности и современности. Баскетбол. ТБ на занятиях спортивными играми	1
14	Стойки и передвижения игрока	1
15	Ведение мяча на месте и в движении	1
16	Передача одной рукой от плеча	1
17	Передача двумя руками над головой	1
18	Передачи мяча в парах	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1

21	Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23	Совершенствование техники передач мяча в парах в движении	1
24	Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра баскетбол	1
25	Бросок мяча с разных точек	1
26	Бросок мяча после ведения	1

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть -22

Спортивные игры (Баскетбол-6часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
27	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра баскетбол	1
28	Тактические действия команды в защите.	1
29	Тактические действия команды в нападении. Учебная игра баскетбол	1
30	Учебная игра в баскетбол	1
Гимнастика (акробатика – 18 часов)		
31	Профилактика травматизма ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
32	Элементы акробатики	1
33	Акробатический комплекс	1
34	Акробатический комплекс	1
35	Акробатический комплекс	1
36	Акробатический комплекс (оценка)	1
37	Опорный прыжок	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок «ноги врозь»	1
40	Упражнения на перекладине	1
41	Подъем переворотом	1
42	Подъем переворотом	1
43	Подтягивание на перекладине	1
44	Передвижение по напольному бревну	1
45	Обучение технике лазания по канату	1
46	Совершенствование технике лазания по канату	1
47	Совершенствование технике лазания по канату	1

48	Прохождение станции. Развитие силы, внимания, координации	1
Тематическое планирование на III четверть Общее количество учебных часов на III четверть -30		
Лыжная подготовка (18-часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
49	ТБ на уроках лыжной подготовке	1
50	Техника попеременного 2-х шажного хода	1
51	Прохождение дистанции на время 1 км (ГТО)	1
52	Техника одновременного одношажного хода	1
53	Техника одновременного 2-х шажного хода	1
54	Техника одновременного без шажного хода	1
55	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
56	Торможение «плугом»	1
57	Подъем «елочкой»	1
58	Прохождение дистанции 3км	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов	1
61	Эстафеты и игры на лыжах	1
62	Преодоление естественных препятствий	1
63	Прохождение отрезков 300-400м попеременными и одновременными ходами	1
64	Игры на лыжах	1
65	Линейные эстафеты и	1
66	Прохождение дистанции 2км по пересечённой местности (ГТО)	1
Плавание (2-часа)		
67	Т.Б на уроках плавания. Основные виды плавания.	1
68	Виды плавания	1
Спортивные игры (Волейбол-10часов)		
69	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
70	Стойки и перемещения игрока	1
71	Передачи мяча в парах	1
72	Передачи мяча в парах	1
73	Верхняя прямая подача	1

74	Нижняя прямая подача	1
75	Передача мяча над сеткой	1
76	Передачи мяча в парах	1
77	Учебная игра в волейбол	1
78	Учебная игра в волейбол	1

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть -25

Спортивные игры (Волейбол-2часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
79	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол	1
80	Передача двумя руками сверху на месте. Игра волейбол	1
Спортивные игры (Мини-футбол-6часов)		
81	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1
82	Передачи мяча	1
83	Остановка мяча	1
84	Ведение мяча	1
85	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1
86	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1-час)		
87	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1
Спортивно-оздоровительный туризм (2-часа)		
88	Способы ориентирования на местности	1
89	Индивидуальная подготовка снаряжения к туристическому походу	1
Спортивные игры (Ручной мяч-1 час)		
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1
Лёгкая атлетика (9-часов)		
91	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1
92	Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанцию 60 метров	1
93	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1
94	Техника барьерного бега. Эстафетный бег	1
95	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине	1
96	Прыжок в длину с разбега.	1

97	Прыжок в длину с разбега. (ГТО) Подтягивание на перекладине(ГТО)	1
98	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	1
99	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Футбол-1час)		
100	ТБ. Правила игры в футбол. История развития.	1
Кроссовая подготовка (2-часа)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1
102	Кроссовый бег 2км	1
ИТОГО		102

***ГТО- Готов к труду и обороне**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов – 102 (34 учебных недель)

Общее количество учебных часов на I четверть – 26

№	Тема урока	Кол-во (ч)
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Т.Б. на уроках физической культуры. Высокий старт	1
2	Техника бега на короткие дистанции. Барьерный бег.	1
3	Бег на дистанцию 60 м (ГТО).	1
4	Эстафетный бег. Способы передачи эстафеты. Эстафета 4х200м.	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Прыжок в длину с места (ГТО)	1
7	Челночный бег 3×10м. Подтягивание на высокой перекладине.	1
8	Техника бег на средние дистанции 1500м (ГТО)	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (оценка)	1
11	Бег по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность	1
12	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Баскетбол-14часов)		
13	Баскетбол. ТБ на занятиях спортивными играми	1
14	Стойки и передвижения игрока	1
15	Ведение мяча на месте и в движении	1

16	Передача одной рукой от плеча	1
17	Передача двумя руками над головой	1
18	Передачи мяча в парах	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах	1
21	Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника	1
22	Ловля и передача мяча в движении.	1
23	Совершенствование техники передач мяча в парах в движении	1
24	Совершенствование техники изученных элементов. Учебная игра баскетбол	1
25	Бросок мяча с разных точек	1
26	Бросок мяча после ведения	1

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть -22

Спортивные игры (Баскетбол-6часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
27	Броски мяча со штрафной линии. Учебная игра баскетбол	1
28	Тактические действия команды в защите.	1
29	Тактические действия команды в нападении. Учебная игра баскетбол	1
30	Учебная игра в баскетбол	1
Гимнастика (акробатика – 18 часов)		
31	Профилактика травматизма ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
32	Элементы акробатики	1
33	Акробатический комплекс	1
34	Акробатический комплекс	1
35	Акробатический комплекс	1
36	Акробатический комплекс (оценка)	1
37	Опорный прыжок	1
38	Опорный прыжок	1
39	Опорный прыжок «ноги врозь»	1
40	Упражнения на перекладине	1
41	Подъем переворотом	1
42	Подъем переворотом	1

43	Подтягивание на перекладине	1
44	Передвижение по напольному бревну	1
45	Обучение технике лазания по канату	1
46	Совершенствование техники лазания по канату	1
47	Совершенствование техники лазания по канату	1
48	Прохождение станции. Развитие силы, внимания, координации	1

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть -30

Лыжная подготовка (18-часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
49	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
50	Техника попеременного 2-х шажного хода	1
51	Прохождение дистанции на время 2 км (ГТО)	1
52	Техника одновременного одношажного хода	1
53	Техника одновременного 2-х шажного хода	1
54	Техника одновременного без шажного хода	1
55	Совершенствование техники одновременных ходов.	1
56	Торможение «плугом»	1
57	Подъем «елочкой»	1
58	Прохождение дистанции 3км	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов	1
61	Эстафеты и игры на лыжах	1
62	Преодоление естественных препятствий	1
63	Прохождение отрезков 300-400м попеременными и одновременными ходами	1
64	Игры на лыжах	1
65	Линейные эстафеты и	1
66	Прохождение дистанции 2км по пересечённой местности (ГТО)	1
Плавание (2-часа)		
67	Т.Б на уроках плавания. Основные виды плавания.	1
68	Виды плавания	1
Спортивные игры (Волейбол-10часов)		

69	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1
70	Стойки и перемещения игрока	1
71	Передачи мяча в парах	1
72	Передачи мяча в парах	1
73	Верхняя прямая подача	1
74	Нижняя прямая подача	1
75	Передача мяча над сеткой	1
76	Передачи мяча в парах	1
77	Учебная игра в волейбол	1
78	Учебная игра в волейбол	1

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть -25

Спортивные игры (Волейбол-2часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
79	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра волейбол	1
80	Передача двумя руками сверху на месте. Игра волейбол	1
Спортивные игры (Мини-футбол-6часов)		
81	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1
82	Передачи мяча	1
83	Остановка мяча	1
84	Ведение мяча	1
85	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1
86	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1-час)		
87	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1
Спортивно-оздоровительный туризм (2-часа)		
88	Способы ориентирования на местности	1
89	Индивидуальная подготовка снаряжения к туристическому походу	1
Спортивные игры (Ручной мяч-1 час)		
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1
Лёгкая атлетика (9-часов)		
91	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1

92	Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанцию 60 метров	1
93	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1
94	Техника барьерного бега. Эстафетный бег	1
95	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине	1
96	Прыжок в длину с разбега.	1
97	Прыжок в длину с разбега. (ГТО). Подтягивание на перекладине(ГТО)	1
98	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	1
99	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Футбол-1час)		
100	ТБ. Правила игры в футбол. История развития.	1
Кроссовая подготовка (2-часа)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1
102	Кроссовый бег 2км	1
ИТОГО		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов – 102 (34 учебных недель)

Общее количество учебных часов на I четверть – 26

№	Тема урока	Кол-во (ч)
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Т.Б. на уроках физической культуры. Низкий старт	1
2	Бег 60 метров (ГТО)	1
3	Бег с ускорением 70–80 м. Подтягивание на перекладине (ГТО)	1
4	Бег на результат 100 метров	1
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1
6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	Метание малого мяча	1
8	Метание малого мяча (ГТО)	1
9	Бег на средние дистанции	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег на средние дистанции 2000м (ГТО)	1

12	Координационный бег	1
Спортивные игры (Баскетбол-14часов)		
13	Перемещения; ловля, передач и ведение мяча на месте	1
14	Передачи одной рукой от плеча	1
15	Передачи двумя руками над головой	1
16	Броски в прыжке с места одной рукой от плеча	1
17	Передачи двумя руками в движении	1
18	Броски после ведения мяча с двух шагов Учебная игра 3х3 ,4х4	1
19	Ведение с поворотами в движении	1
20	Передачи на месте и в движении, броски в прыжке после ведения мяча	1
21	Ловля мяча, отскочившего от щита	1
22	Броски в движении после ловли мяча	1
23	Броски в прыжке с места одной рукой от плеча	1
24	Учет по технической подготовке	1
25	Передачи и броски в движении; опека игрока без мяча	1
26	Ведение и передачи мяча в движении	1

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть -22

Спортивные игры (Баскетбол-6часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
27	Передачи одной рукой с поворотом и отвлекающий действиям на передачу	1
28	Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом	1
29	Отвлекающие действия на бросок	1
30	Учет по технической подготовке	1
Гимнастика (акробатика – 18 часов)		
31	Т.Б.-на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
32	Кувырок вперед и назад	1
33	Длинный кувырок (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	1
34	Мост – девочки. Стойка на голове – мальчики	1
35	Акробатические элементы	1
36	Акробатические элементы	1
37	Лазание по канату в два приема. Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин(ГТО)	1

38	Лазание по канату	1
39	Лазание по канату	1
40	Висы и упоры. Строевые упражнения	1
41	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
42	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
43	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
44	Прикладные упражнения.	1
45	Строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии	1
47	Упражнения в равновесии	1
48	Комбинация в равновесии	1

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть -30

Лыжная подготовка (18-часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
49	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход	1
50	Попеременный двушажный ход	1
51	Спуски и подъемы	1
52	Прохождение дистанции 3 км	1
53	Прохождение дистанции со сменой ходов	1
54	Спуски и подъемы	1
55	Поворот «плугом»	1
56	Подъем «елочкой»	1
57	Спуски в средней стойке	1
58	Прохождение дистанции до 5 км	1
59	Прохождение дистанции 2 - 3 км. (ГТО)	1
60	Круговая эстафета	1
61	Лыжная эстафета.	1
62	Спуски в средней стойке	1

63	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1
64	Лыжные гонки до 1 км.	1
65	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1
66	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1
Спортивные игры (Волейбол-12часов)		
67	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
69	Передачи мяча над собой	1
70	Передачи мяча во встречных колоннах	1
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
72	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1
73	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1
74	Прием мяча через секту	1
75	Прямой нападающий удар	1
76	Тактика свободного нападения	1
77	Игра по упрощенным правилам волейбола Тактика свободного нападения	1
78	Нижняя прямая подача мяча	1

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть -25

Плавание (2-часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
79	Т.Б на уроках плавания. Основные виды плавания.	1
80	Виды плавания	1
Спортивные игры (Мини-футбол-6часов)		
81	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1
82	Передачи мяча	1
83	Остановка мяча	1
84	Ведение мяча	1
85	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1
86	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1-час)		
87	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1

Спортивно-оздоровительный туризм (2-часа)		
88	Способы ориентирования на местности	1
89	Индивидуальная подготовка снаряжения к туристическому походу	1
Спортивные игры (Ручной мяч-1 час)		
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1
Лёгкая атлетика (9-часов)		
91	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1
92	Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанцию 60 метров	1
93	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1
94	Техника барьерного бега. Эстафетный бег	1
95	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине	1
96	Прыжок в длину с разбега.	1
97	Прыжок в длину с разбега. (ГТО). Подтягивание на перекладине(ГТО)	1
98	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность	1
99	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	1
Спортивные игры (Футбол-1час)		
100	ТБ. Правила игры в футбол. История развития.	1
Кроссовая подготовка (2-часа)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1
102	Кроссовый бег 2км	1
ИТОГО		102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов – 102 (34 учебных недель)

Общее количество учебных часов на I четверть – 26 часа

№	Тема урока	Кол-во (ч)
Лёгкая атлетика (12 часов)		
1	Низкий старт	1
2	Спринтерский бег. Бег 60 метров	1
3	Эстафетный бег. Барьерный бег.	1
4	Бег 60 метров(ГТО)	1

5	Прыжок в длину с места (ГТО)	1
6	Метание малого мяча(ГТО)	1
7	Прыжок в длину с разбега	1
8	Бег на средние дистанции	1
9	Прыжок в длину с места (ГТО)	1
10	Координационный бег	1
11	Метание малого мяча (ГТО)	1
12	Бег на средние дистанции (ГТО)	1
Спортивные игры (Баскетбол-14часов)		
13	Позиционное нападение со сменой мест	1
14	Позиционное нападение 2х2, 4х4,5х5	1
15	Личная защита в игровых взаимодействиях	1
16	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
17	Штрафной бросок	1
18	Штрафной бросок	1
19	Ловля мяча, отскочившего от щита	1
20	Броски в движении после ловли мяча	1
21	Позиционное нападение	1
22	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1
23	Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4.	1
24	Учебная игра 5х5	1
25	Передачи и броски в движении; опека игрока без мяча	1
26	Ведение и передача мяча в движении	1

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть -22

Спортивные игры (Баскетбол-4часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
27	Передачи одной рукой с поворотом и отвлекающий действия на передачу	1
28	Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом	1
29	Отвлекающие действия на бросок	1
30	Учет по технической подготовке	1
Гимнастика (акробатика – 18 часов)		

31	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
32	Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно	1
33	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1
34	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1
35	Акробатические комплекс	1
36	Акробатические комплекс	1
37	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
38	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
39	Размахивание и соскок	1
40	Подъем переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1
41	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
42	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
43	Лазание по канату. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. (ГТО)	1
44	Лазание по канату в два приема	1
45	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
46	Опорный прыжок	1
47	Опорный прыжок	1
48	Опорный прыжок	1

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть -30

Лыжная подготовка (18-часов)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1
50	Одновременный двухшажный	1
51	Одновременный двухшажный	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Преодоление контруклонов	1
56	Попеременный четырехшажный ход	1
57	Прохождение дистанции 5 км. в медленном темпе	1
58	Попеременный четырехшажный ход	1

59	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
60	Попеременный четырехшажный ход	1
61	Преодоление контруклонов	1
62	Преодоление контруклонов	1
63	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
64	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
65	Попеременный четырехшажный ход	1
66	Прохождение дистанции 3 км (ГТО)	1
Спортивные игры (Волейбол-12часов)		
67	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
69	Передачи мяча над собой	1
70	Передачи мяча во встречных колоннах	1
71	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
72	Прием мяча снизу двумя руками на месте	1
73	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед	1
74	Прием мяча через секту	1
75	Прямой нападающий удар	1
76	Тактика свободного нападения	1
77	Игра по упрощенным правилам волейбола Тактика свободного нападения	1
78	Учебная игра в волейбол	1

Тематическое планирование на IV четверть
Общее количество учебных часов на IV четверть -27

Плавание (2-часа)		
№	Тема урока	Кол-во (ч)
79	Т.Б на уроках плавания. Основные виды плавания.	1
80	Виды плавания. Спасение утопающего.	1
Спортивные игры (Мини-футбол-6часов)		
81	ТБ. Правила игры в мини-футбол. История развития.	1
82	Передачи мяча	1
83	Остановка мяча	1
84	Ведение мяча	1

85	Технические приёмы с мячом. Удар в ворота с разных точек	1
86	Тактические действия. Игра «Мини-футбол»	1
Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (1-час)		
87	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	1
Спортивно-оздоровительный туризм (2-часа)		
88	Способы ориентирования на местности	1
89	Индивидуальная подготовка снаряжения к туристическому походу	1
Спортивные игры (Ручной мяч-1 час)		
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»	1
Лёгкая атлетика (12-часов)		
91	Т/б на уроках Легкой атлетики. Спортивная ходьба	1
92	Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанцию 60 метров	1
93	Бег на дистанцию 60 метров (ГТО)	1
94	Техника барьерного бега	1
95	Эстафетный бег	1
96	Прыжок в длину с места. (ГТО) Подтягивание на перекладине	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Прыжок в длину с разбега. (ГТО)	1
99	Подтягивание на перекладине(ГТО)	1
100	Метание малого мяча в цель	1
Кроссовая подготовка (2-часа)		
101	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности	1
102	Кроссовый бег 3км	1
ИТОГО		102