

МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Удмуртской Республики
«Школа № 101»

ГКОУ УР «Школа № 101»

УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ
ДЫШЕТОНЬЯ, НО ТОДОСЬЯ
МИНИСТЕРСТВО
«101-тй номеро школа»
Удмурт Элькунысь огъядышетонья
кун казна ужьюрт

«101-тй номеро школа» УЭ ОКК

Улица Союзная, дом 69, город Ижевск, Удмуртская Республика, 426073;
тел. (факс) 8 (3412) 36-83-61; тел. 36-42-91;
E-mail: shcool101@yandex.ru; http://ciur.ru/izh/s101_izh

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
«29» августа 2022 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 13
«29» августа 2022 г.

Утверждено директором
ГКОУ УР «Школа № 101»
Пр №142 от «29» августа 2022 г.



Составлена на основании
ФГОС ООО, Приказ № 1897
Минобрнауки РФ от 17.12.2010

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 6-10 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Чиркова Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Ижевск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основой для составления рабочей программы по физической культуре 6-10 классов являются следующие нормативные документы:

- Закона РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании»;
- СанПиН 2.4.2.3648-20 от 28 сентября 2020 г. N 28 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и табл.6.6. СанПиН 1.2.3685-21 от 28 января 2021года №2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования"
- Концепция Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Учебный план ООО на 2021-2022 учебный год
- Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 23 декабря 2020 г. N 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254".1
- АООП ООО ГКОУ УР «Школа 101» на 2022 – 2023 учебный год
- Учебный план ООО на 2022 – 2023 учебный год
- Программа составлена в соответствии с Положением о рабочей программе учителя ГКОУ УР «Школа 101».

ГКОУ УР «Школа № 101» при реализации ООП основного общего образования использует электронные средства обучения на уроках при соблюдении установленных СП 2.4.3648-20 требований:

- общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке п.2.10.2 для интерактивной доски - для детей старше 10 лет – 30 минут; Продолжительность непрерывного использования экрана для учеников: 5-10 классы – 15 минут (п.2.10.2)

С целью профилактики нарушений зрения обязательно проводится гимнастика для глаз при использовании электронных средств обучения – на уроке и перемене, а также при использовании книжных учебных изданий – во время перемен при участии педагога (пп.2.10.2, 2.10.3)

Педагоги одновременно не применяют более 2-х различных ЭСО, а смартфоны – под запретом (пп.3.5.2,3.5.3 СП 2.4.3648-20). Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см.

Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°. При организации урочной деятельности на уроке СОО соблюдаются нормы СанПин (таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21): количество видов учебной деятельности составляет для 5-12-х классов – 5-7 видов, а продолжительность от 7 до 10 минут

Особенности образовательной деятельности и коррекционная работа:

1. Программа составлена и адаптирована для детей с ДЦП и НОДА
2. Некоторый программный материал, который представлен в практической форме, заменен на теоретическую
3. В программе используются специализированные комплексы упражнений
4. Программа 9 класса растянута на два года (9,10 классы)
5. Взаимозаменяемость некоторых разделов программы ФК на ЛФК (бассейн на ЛФК)
6. занятия в бассейне заменяются на занятия в спорт. зале (спортивные и подвижные игры):
 - по техническим причинам (ремонтные работы в самом бассейне, отсутствие в школе отопления или горячего, холодного водоснабжения);
7. Профилактические и корригирующие упражнения включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения

дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
-

2. Общая характеристика учебного предмета

Программа рассчитана на 68 ч. в год из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.; примерной программы основного общего образования; приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет.

Планируемые результаты:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 - 10 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- в легкоатлетических упражнениях: выполнять технические элементы легкой атлетики или последовательность их выполнения в метании малого мяча, в прыжках в длину и в высоту, положении высокого и низкого стартов
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на гимнастической скамейке, передвигаться по гимнастической стенке разными способами, выполнять перекувырки и стойку на лопатках
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять комплексы крегирующей гимнастики, упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурной 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Предметные результаты

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

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

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

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

6 класс

Обучающийся 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;
- 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся 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;
- 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

7 класс

Обучающийся 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;
- 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;
- 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;
- 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

- вести дневник по физической 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;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проплывать дистанцию вольным стилем.

8 класс

Обучающийся 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;
- 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
- 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся 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;*
- *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 адаптивной 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;*

9 класс

Обучающийся 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 корректирующей 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 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся 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, принеших 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 адаптивной 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;*

10 класс

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;
- 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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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, принеших 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 адаптивной 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;*

II. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре 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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

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). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. 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. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Мини-футбол. Техника – тактические приемы и элементы игры Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, быстроты.

Естественные основы

6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 - 10 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 - 10 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

6 класс. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 - 10 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

6 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7–8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9- 10 класс. Пользование баней.

Волейбол

6–10 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

6–10 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

6–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–10 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

6–10 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Наименование разделов	Количество часов 6 класс	Количество часов 7 класс	Количество часов 8 класс	Количество часов 9 класс	Количество часов 10 класс
1.	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2.	Гимнастика	16	16	16	16	16

3.	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
4.	Спортивные игры	36	36	36	36	36
	Итого:	68	68	68	68	68

Тематическое планирование.

6 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		Гимнастика – 16 часов	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
18	2	Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроение.	текущая
19	3	Группировка. Перекаты назад в стойку на лопатках .	текущая
20	4	Техника выполнения кувырка вперед и назад (теория).	текущая
21	5	Стойка на лопатках. Мостик (теория). Лазанье по канату (теория)	текущая
22	6	Лазанье по канату (теория)	текущая
23	7	Полоса препятствий с элементами акробатики. Вис спереди. Вис сзади.	текущая
24	8	Вис спереди. Вис сзади.	текущая
25	9	Техника опорного прыжка через коня (теория).	текущая
26	10	Упражнения в равновесии	текущая
27	11	Игры-эстафеты с различными предметами.	текущая
28	12	Игры-эстафеты с различными предметами.	текущая
29	13	Полоса препятствий с элементами акробатики. Подтягивание	текущая
30	14	Полоса препятствий с элементами акробатики. Подтягивание	текущая
31	15	Упражнение со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая

32	16	Упражнения на гимнастической скамейке.	текущая
		Легкая атлетика – 16 часов	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	текущая
2	2	Техника высокого старта	текущая
3	3	Техника низкого старта.	текущая
4	4	Стартовый разгон. Финиширование в беге на 60 метров (теория).	текущая
5	5	Метание мяча с места	текущая
6	6	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
7	7	Метание мяча. Многоскоки (теория)	текущая
8	8	Прыжки в длину с места.	текущая
9	9	Челночный бег	текущая
10	10	Прыжки в длину с места. Челночный бег	текущая
11	11	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	текущая
12	12	Прыжкам в высоту с укороченного и полного разбега (теория).	текущая
13	13	Метание мяча на дальность. Низкий старт	текущая
14	14	Стартовый разгон. Бег до 30 метров с высокого старта.	текущая
15	15	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
16	16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая
		Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах	текущая
34	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
36	4	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
37	5	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
38	6	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая

39	7	Баскетбол. Передача мяча на месте и в движении	текущая
40	8	Баскетбол. Передача мяча на месте и в движении	текущая
41	9	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
42	10	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
43	11	Баскетбол. Броски мяча с места	текущая
44	12	Баскетбол. Броски мяча с места	текущая
45	13	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
46	14	Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
47	15	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
48	16	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
49	17	Баскетбол. Броски со среднего расстояния.	текущая
50	18	Баскетбол. Броски со среднего расстояния.	текущая
51	19	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
52	20	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
		Спортивные игры (волейбол) – 16 часов	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
54	2	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
55	3	Волейбол. Передача мяча над собой и партнеру двумя руками в парах.	текущая
56	4	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
57	5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
58	6	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
59	7	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
60	8	Волейбол. Передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
61	9	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками у стенки.	текущая

62	10	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
63	11	Волейбол. Верхняя прямая подача.	текущая
64	12	Волейбол. Боковая подача мяча в волейболе	текущая
65	13	Волейбол. Прием мяча снизу	текущая
66	14	Волейбол. Прием и передача мяча	текущая
67	15	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая
68	16	Волейбол. Игра пионербол с элементами волейбола	текущая

Тематическое планирование.

7 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		Гимнастика – 16 часов	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	текущая
18	2	Строевые упражнения на месте и в движении.	текущая
19	3	Перестроение.	текущая
20	4	Перекаты.	текущая
21	5	Кувырок вперед прыжком в группировке (теория).	текущая
22	6	Упражнение со скакалкой.	текущая
23	7	Техника выполнения кувырка назад	текущая
24	8	Стойка на лопатках.	текущая

25	9	Мостик (теория). Стойка на голове и руках (теория).	текущая
26	10	Лазанье по канату (теория).	текущая
27	11	Подтягивание лежа и висе на перекладине.	текущая
28	12	Полоса препятствий с элементами акробатики. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре.	текущая
29	13	Вис спереди и вис сзади (теория).	текущая
30	14	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре.	текущая
31	15	Техника опорного прыжка через коня (теория). Упражнения в равновесии	текущая
32	16	Упражнения в равновесии	текущая
		Легкая атлетика – 16 часов	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта	текущая
2	2	Техника высокого старта	текущая
3	3	Высокий старт. Стартовый разгон и финиширование (теория).	текущая
4	4	Метание мяча на дальность	текущая
5	5	Метание мяча на дальность	текущая
6	6	Метание мяча с места.	текущая
7	7	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
8	8	Метание мяча в горизонтальную цель.	текущая
9	9	Прыжки в длину с места (теория)	текущая
10	10	Челночный бег	текущая
11	11	Челночный бег	текущая
12	12	Прыжки в высоту способом перешагивания (теория)	текущая
13	13	Прыжок в высоту с укороченного и полного разбега (теория).	текущая
14	14	Низкий старт	текущая
15	15	Бег на длинные дистанции 1500, 2000, 3000 метров (теория).	текущая
16	16	Полоса препятствий с прыжками и метанием.	текущая

		Спортивные игры (баскетбол) - 20 часов	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении	текущая
34	2	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
36	4	Баскетбол. Техника передачи мяча в баскетболе	текущая
37	5	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
38	6	Баскетбол. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении	текущая
39	7	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
40	8	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): « салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал»	текущая
41	9	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
42	10	Баскетбол. Броски мяча с правой и левой стороны от щита после ведения	текущая
43	11	Баскетбол. Броски с близкого и среднего расстояния на количество попаданий.	текущая
44	12	Баскетбол. Броски с близкого и среднего расстояния на количество попаданий.	текущая
45	13	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
46	14	Баскетбол. Игры с перемещением (передачей, ловлей и ведением мяча): «бросай, беги; обгони мяч обгони мяч». Броски мяча	текущая
47	15	Баскетбол. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
48	16	Баскетбол. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо после 2-х шагов	текущая
49	17	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
50	18	Баскетбол. Штрафной бросок.	текущая
51	19	Баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенному правилу.	текущая
52	20	Баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенному правилу.	текущая
		Спортивные игры (волейбол) - 16 часов	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Передача мяча через сетку в парах.	текущая
54	2	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая

55	3	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах.	текущая
56	4	Волейбол. Передача мяча над собой и партнеру двумя руками в парах.	текущая
57	5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
58	6	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в движении.	текущая
59	7	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
60	8	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	текущая
61	9	Волейбол. Передача мяча сверху над собой и у стенки.	текущая
62	10	Волейбол. Игра в волейбол.	текущая
63	11	Волейбол. Верхняя прямая подача. Игра в 2-3 касания.	текущая
64	12	Волейбол. Передача мяча. Нападающий удар с места и в прыжке.	текущая
65	13	Волейбол. Прием мяча снизу . Верхняя прямая подача.	текущая
66	14	Волейбол. Прием и передача мяча. Нападающий удар.	текущая
67	15	Волейбол. Игра в волейбол в 2-3 касания.	текущая
68	16	Волейбол. Игра в волейбол в 2-3 касания.	текущая

Тематическое планирование.

8 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		Гимнастика – 16 часов	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Повторение упражнений по акробатике (изученное ранее)	текущая
18	2	Акробатика.	текущая
19	3	Акробатика.	текущая
20	4	Подтягивание в висе.	текущая
21	5	Упражнения на гимнастической стенке	текущая
22	6	Прыжки со скакалкой.	текущая
23	7	Подтягивание на высокой перекладине (теория).	текущая
24	8	Лазанье по канату (теория)	текущая
25	9	Подтягивание на перекладине на низкой и высокой перекладине	текущая
26	10	Упражнения на перекладине (теория)	текущая
27	11	Висы и упоры.	текущая
28	12	Гимнастическая полоса препятствий	текущая
29	13	Гимнастическая полоса препятствий	текущая
30	14	Упражнения на гимнастической стенке.	текущая
31	15	Поднятие туловища.	текущая
32	16	Сгибание рук	текущая
		Легкая атлетика – 16 часов	

1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта СБУ (теория)	текущая
2	2	Низкий старт. Кроссовая подготовка (теория)	текущая
3	3	Низкий старт.	текущая
4	4	Прыжки в длину с разбега (теория)	текущая
5	5	Кросс 2 км (теория). Ускорение (теория)	текущая
6	6	Кроссовая подготовка (теория)	текущая
7	7	Прыжки в высоту с разбега (теория).	текущая
8	8	Метание	текущая
9	9	Метание м/мяча	текущая
10	10	Метание м/мяча	текущая
11	11	Кроссовая подготовка, бег 2000, 3000 метров (теория).	текущая
12	12	Низкий старт.	текущая
13	13	Низкий старт.	текущая
14	14	Эстафета	текущая
15	15	Эстафета	текущая
16	16	Бег в равномерном темпе 20мин (теория), игры.	текущая
		Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений	текущая
34	2	Баскетбол. Техника передвижений	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	текущая
36	4	Баскетбол. Ловля и передача мяча	текущая
37	5	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Правила игры	текущая
38	6	Баскетбол. Ведение мяча. Правила игры	текущая
39	7	Баскетбол. Техника ведения мяча.	текущая
40	8	Баскетбол. Бросок одной рукой в прыжке (теория)	текущая

41	9	Баскетбол. Броски в корзину разными способами	текущая
42	10	Баскетбол. Броски в корзину разными способами	текущая
43	11	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
44	12	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
45	13	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении в учебной игре (теория)	текущая
46	14	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении в учебной игре (теория)	текущая
47	15	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
48	16	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
49	17	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая
50	18	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая
51	19	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
52	20	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
		Спортивные игры (волейбол) – 16 часов	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Повторение элементов волейбола	текущая
54	2	Волейбол. Передачи в парах, тройках через сетку	текущая
55	3	Волейбол. Передачи в парах, тройках через сетку	текущая
56	4	Волейбол. Подача мяча. Передачи. Учебная игра	текущая
57	5	Волейбол. Подача мяча. Передачи. Учебная игра	текущая
58	6	Волейбол. Нижний удар. Подача. Учебная игра	текущая
59	7	Волейбол. Блокирование. Учебная игра	текущая
60	8	Волейбол. Волейбол Блокирование. Учебная игра.	текущая
61	9	Волейбол. Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
62	10	Волейбол. Блокирование. Учебная игра Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
63	11	Волейбол. Нападающий удар со второй линии.	текущая
64	12	Волейбол. Игра с заданием. Блокирование. Нападающий удар.	текущая
65	13	Волейбол. Игра в три касания.	текущая

66	14	Волейбол. Игра в три касания.	текущая
67	15	Волейбол. Игра в волейбол по правилам.	текущая
68	16	Волейбол. Игра в волейбол по правилам.	текущая

Тематическое планирование.

9 класс

№ урока	№ урока	в	Тема	Форма контроля
--------------------	--------------------	----------	-------------	---------------------------

	разделе		
		Гимнастика – 16 часов	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Повторение упражнений по акробатике (изученное ранее)	текущая
18	2	Повторение упражнений по акробатике (изученное ранее)	текущая
19	3	Акробатика.	текущая
20	4	Упражнения на гимнастической стенке	текущая
21	5	Подтягивание на перекладине.	текущая
22	6	Подтягивание на перекладине.	текущая
23	7	Прыжки со скакалкой (теория). Акробатика	текущая
24	8	Прыжки со скакалкой (теория). Акробатика	текущая
25	9	Подтягивание. Упражнения на перекладине (теория)	текущая
26	10	Подтягивание. Упражнения на перекладине (теория)	текущая
27	11	Сгибание рук.	текущая
28	12	Висы и упоры	текущая
29	13	Лазание по канату (теория). Висы и упоры	текущая
30	14	Лазание по канату (теория). Висы и упоры	текущая
31	15	Упражнения на гимнастической скамейке. Поднятие туловища	текущая
32	16	Упражнения на гимнастической скамейке. Поднятие туловища	текущая
		Легкая атлетика – 16 часов	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта СБУ (теория)	текущая
2	2	Техника низкого старта СБУ (теория)	текущая
3	3	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега (теория)	текущая
4	4	Прыжки в длину с разбега (теория)	текущая
5	5	Кроссовая подготовка (теория)	текущая
6	6	Прыжки в высоту (теория)	текущая
7	7	Прыжки в длину и в высоту с разбега (теория)	текущая

8	8	Бег 2 км (теория). Метание м/мяча	текущая
9	9	Метание м/мяча	текущая
10	10	Прыжки в высоту с разбега (теория)	текущая
11	11	Метание малого мяча. СБУ (теория)	текущая
12	12	Эстафета	текущая
13	13	Эстафета	текущая
14	14	Метание мяча.	текущая
15	15	Метание мяча.	текущая
16	16	Бег в равномерном темпе 20мин, 2000, 3000 метров (теория), игры.	текущая
		Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов	
33	1	Баскетбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	текущая
34	2	Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	текущая
35	3	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Правила игры	текущая
36	4	Баскетбол. Ведение мяча. Правила игры	текущая
37	5	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросок одной рукой в прыжке (теория)	текущая
38	6	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросок одной рукой в прыжке (теория)	текущая
39	7	Баскетбол. Ведение мяча, броски в корзину разными способами	текущая
40	8	Баскетбол. Ведение мяча, броски в корзину разными способами	текущая
41	9	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
42	10	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
43	11	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении в учебной игре	текущая
44	12	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении в учебной игре	текущая
45	13	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
46	14	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
47	15	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая

48	16	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая
49	17	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
50	18	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
51	19	Баскетбол. Игра с заданием.	текущая
52	20	Баскетбол. Игра с заданием.	текущая
		Спортивные игры (волейбол) – 16 часов	
53	1	Волейбол. Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Повторение элементов волейбола	текущая
54	2	Волейбол. Передачи в парах, тройках через сетку	текущая
55	3	Волейбол. Нижний удар. Подача. Учебная игра	текущая
56	4	Волейбол. Повторение элементов: передача, подача мяча	текущая
57	5	Волейбол. Повторение элементов: передача, подача мяча	текущая
58	6	Волейбол. Блокирование. Учебная игра	текущая
59	7	Волейбол. Блокирование. Учебная игра Повторение элементов волейбола	текущая
60	8	Волейбол. Блокирование. Учебная игра. Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
61	9	Волейбол. Блокирование. Учебная игра Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
62	10	Волейбол. Нападающий удар со второй линии.	текущая
63	11	Волейбол. Нападающий удар со второй линии.	текущая
64	12	Волейбол. Игра с заданием. Блокирование. Нападающий удар.	текущая
65	13	Волейбол. Игра в три касания.	текущая
66	14	Волейбол. Игра в три касания.	текущая
67	15	Волейбол. Умение играть в волейбол по правилам.	текущая
68	16	Волейбол. Умение играть в волейбол по правилам.	текущая

Тематическое планирование.

10 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема	Форма контроля
		Гимнастика – 16 часов	
17	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках гимнастики. Повторение упражнений по акробатике (изученное ранее)	текущая
18	2	Повторение упражнений по акробатике (изученное ранее)	текущая
19	3	Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке	текущая
20	4	Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке	текущая
21	5	Подтягивание на перекладине.	текущая
22	6	Подтягивание на перекладине.	текущая

23	7	Прыжки со скакалкой. Акробатика	текущая
24	8	Прыжки со скакалкой. Акробатика	текущая
25	9	Подтягивание. Упражнения на перекладине (теория)	текущая
26	10	Подтягивание. Упражнения на перекладине (теория)	текущая
27	11	Сгибание рук. Висы и упоры	текущая
28	12	Сгибание рук. Висы и упоры	текущая
29	13	Лазание по канату (теория). Висы и упоры	текущая
30	14	Лазание по канату (теория). Висы и упоры	текущая
31	15	Упражнения на гимнастической скамейке. Поднятие туловища	текущая
32	16	Упражнения на гимнастической скамейке. Поднятие туловища	текущая
		Легкая атлетика – 16 часов	
1	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта СБУ (теория)	текущая
2	2	Техника низкого старта СБУ (теория)	текущая
3	3	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега (теория)	текущая
4	4	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега (теория)	текущая
5	5	Кроссовая подготовка (теория)	текущая
6	6	Прыжки в высоту (теория)	текущая
7	7	Прыжки в высоту (теория)	текущая
8	8	Бег 2 км (теория). Метание м/мяча	текущая
9	9	Прыжки в длину и в высоту с разбега (теория)	текущая
10	10	Метание мягкого мяча. СБУ (теория)	текущая
11	11	Эстафета	текущая
12	12	Эстафета	текущая
13	13	Метание мяча.	текущая
14	14	Метание мяча.	текущая
15	15	Метание мяча.	текущая

16	16	Бег в равномерном темпе 20мин, 2000, 3000 метров (теория), игры.	текущая
		Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов	
33	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках баскетбола. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	текущая
34	2	Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча	текущая
35	3	Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча Ведение мяча. Правила игры	текущая
36	4	Баскетбол. Техника передвижений. Ловля и передача мяча Ведение мяча. Правила игры	текущая
37	5	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросок одной рукой в прыжке (теория)	текущая
38	6	Баскетбол. Техника ведения мяча, бросок одной рукой в прыжке (теория)	текущая
39	7	Баскетбол. Ведение мяча, броски в корзину разными способами	текущая
40	8	Баскетбол. Ведение мяча, броски в корзину разными способами	текущая
41	9	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
42	10	Баскетбол. Техника защитных действий в учебной игре	текущая
43	11	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении учебной игре	текущая
44	12	Баскетбол. Тактические действия игрока в нападении учебной игре	текущая
45	13	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
46	14	Баскетбол. Организация быстрого прорыва в нападении (теория).	текущая
47	15	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая
48	16	Баскетбол. Броски с ведением на количество с близкого расстояния	текущая
49	17	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
50	18	Баскетбол. Игра с заданием: без ведения мяча.	текущая
51	19	Баскетбол. Игра с заданием.	текущая
52	20	Баскетбол. Игра с заданием.	текущая
		Спортивные игры (волейбол) – 16 часов	
53	1	Специальный инструктаж по ОТ, ТБ, ЧС, ГО, ОТ на уроках волейбола. Волейбол. Повторение элементов волейбола	текущая
54	2	Волейбол. Повторение элементов волейбола	текущая

55	3	Волейбол. Передачи в парах, тройках через сетку	текущая
56	4	Волейбол. Нижний удар. Подача. Учебная игра	текущая
57	5	Волейбол. Повторение элементов: передача, подача мяча	текущая
58	6	Волейбол. Блокирование. Учебная игра	текущая
59	7	Волейбол. Блокирование. Учебная игра Повторение элементов волейбола	текущая
60	8	Волейбол. Блокирование. Учебная игра. Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
61	9	Волейбол. Блокирование. Учебная игра Игра у сетки. Игра с заданием	текущая
62	10	Волейбол. Нападающий удар со второй линии.	текущая
63	11	Волейбол. Нападающий удар со второй линии.	текущая
64	12	Волейбол. Игра с заданием. Блокирование. Нападающий удар.	текущая
65	13	Волейбол. Игра в три касания.	текущая
66	14	Волейбол. Игра в три касания.	текущая
67	15	Волейбол. Умение играть в волейбол по правилам.	текущая
68	16	Волейбол. Умение играть в волейбол по правилам.	текущая