Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Ташелка муниципального района Ставропольский Самарской области

Рассмотрено:	**Согласовано:**	**Утверждено:**
Заседание МО учителей естественно-математического цикла	Педагогическим советом	Директор школы
Протокол №1	Протокол №1	Ф.Ш. Аюпова
от «08» августа 2022г.	от « 08 » августа 2022г.	Приказ № 124
		от « 08 » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 - 9 классы

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Составители программы:
учитель высшей квалификационной категории Лобачева И.Н.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Ташелка, CN=Аюпова Ф.Ш., E="tashel_sch@samara.edu.ru"
00a982ea3ca56a2153
2022.08.19 10:38:04+04'00'

2022-2023 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 5-9-х классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, с учетом содержания основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ с. Ташелка и авторской программы «Физическая культура 5 – 9 классы». Авторы – составители: В. И. Лях, А. А. Зданевич с учетом примерной программы курса физическая культура для 5-9 классов.

I. Панируемые результаты

Программа обеспечивает достижение выпускниками основной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

1.1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и

профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к

конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого

способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

1.2. Метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и

социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего

образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

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

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность

на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

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

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и

профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы,

аксиомы, теории;

– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Таким образом, **образовательный эффект в метапредметных результатах** означает сформированность предпосылок для индивидуализации учебной деятельности (умение работать с текстом, письменно и устно выражать свое мнение, умение работать в позиции «взрослого»), выражающаяся:

- в наличии контрольно-оценочной самостоятельности как основы учебной компетентности (индивидуализация контрольно-оценочных действий);
- в деятельности с «позиции взрослого» через умение организовывать работу в разновозрастной группе с младшими школьниками или сверстниками;
- в использовании действий моделирования для апробирования различных средств и способов действий в новых, нестандартных ситуациях;
- в освоении способов учебного проектирования через решение проектных задач, как прообразов будущей проектной деятельности старших подростков;
- в освоении навыков ведения дискуссии с одноклассниками как формы индивидуального участия младшего подростка в совместном поиске новых способов решения учебных задач и как средство работы с собственной точкой зрения;
- в освоении способов работы с текстами, излагающими разные позиции по вопросам в той или иной области знания.

Данные образовательные результаты проверяются и оцениваются двумя способами:

-анализ сформированности контрольно-оценочной самостоятельности обучающихся, умения работать с моделями (графико-знаковыми формами), освоение способов работы с чужими и собственными текстами через

использование разработанных специальных предметных контрольно-измерительных материалов;

-анализ умения работать в группе, в позиции «взрослого» (способы учебного проектирования могут быть проверены с помощью экспертных оценок в ходе встроенного наблюдения в разные виды и формы деятельности обучающихся, или при проведении контрольно-измерительных процедур).

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. **Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны (*правила и дозировка).* **Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия. ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время

занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры **Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. **Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники

перемещений. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания

2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в

высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений

руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой. ***Легкая атлетика***

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м

Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м **Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в

горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Прохождение дистанции 3 км

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием».

Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»; торможение «плугом», «упором».

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ***Лыжная подготовка.***

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры **Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м **Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,
3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. **Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой. ***Легкая атлетика***

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м Бег с ускорением от 30 до 50 м

Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием».

Подъемы «елочкой»; торможение «упором».

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. **Культурно-исторические основы**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Водные процедуры (*обтирание, душ*),купание в открытых водоемах. **Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время

занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. ***Кроссовая подготовка.***

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры **Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. **Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». **Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,

3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки**: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. **Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м Бег с ускорением до 60 м Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10-12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры с элементами

борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. ***Подвижные игры:*** «Бой петухов**»,** «Выталкивание из круга», «Пятнашки маршем», «Эстафета по кругу», «Снайперы», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», **«**Пасовка волейболистов», «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой», «Перетягивание», «Кто быстрее», «Пятнашки в парах с ведением мяча».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

8 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям движениям.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. **Приемы закаливания**. Водные процедуры(*обтирание, душ*),купание в открытых водоемах. **Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

***Спортивные игры* Баскетбол**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,

3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром**.**

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с

подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой. ***Легкая атлетика***

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 60 м Бег на результат 100 м

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг **Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. ***Лыжная подготовка.***

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км **Повороты:** на месте махом.

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом».

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

9 класс

Естественные основы. 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. 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. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания. Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. Пользование баней. **Подвижные игры**

Волейбол. 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.*** 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 с**

элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 6 класс (102 ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные игры	**27**
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1
2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1
5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1
6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1
8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1
9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1
10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1

13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
21	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
22	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
23	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
25	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
29	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1
30	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно.	1
31	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1
31	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить	1

	кувырки вперёд и назад.	
33	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
34	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
35	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
36	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
37	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
38	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
39	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
40	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90◦. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1
41	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
42	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
43	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
44	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
46	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
47	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
48	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1
	Раздел 3. Лыжная подготовка	**30**
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1

53	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
54	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
67	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	1
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
70	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
73	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1
74	Подъем «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1

75	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
76	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1
77	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
78	Эстафеты. Итоги четверти	1
	Раздел 4.Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча	1
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1

Тематическое планирование 7 класс (102 ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные игры	**27**
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1

21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1

45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	Раздел 3. Лыжная подготовка	**30**
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Подъем в гору скользящим шагом.	1

	Эстафеты.	
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8	1

	м.	
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1

Тематическое планирование 8 класс (102 ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные игры	**27**
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1

15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Лазанье по канату	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1

40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
	Раздел 3. Лыжная подготовка	**30**
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1

73	Элементы единоборств.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища.	1
76	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	Прием мяча снизу после подачи.	1
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1

Тематическое планирование 9 класс (102 ч)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов

	Раздел 1. Легкая атлетика. Спортивные игры	**27**
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать	1

	технику передач мяча.	
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»	1
26	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики	**21**
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Лазанье по канату	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические упражнения	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1

	Раздел 3. Лыжная подготовка	**30**
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользящим шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	Элементы единоборств.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1
76	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Легкая атлетика	**24**
79	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
81	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82	Учебная игра в баскетбол.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1

84	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1
86	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
87	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1