

**1. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

-  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями   и спортом;

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

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

*В области физической культуры:*

*-* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхполью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Мета предметные результаты**

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

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

*В области нравственной культуры:*

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*-* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

**Физической подготовленности;**

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

-проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

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

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

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

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**2. Содержание учебного предмета, курса**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и     бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

1. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

1. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Метание набивного мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

**Количество часов в неделю: 2 часа**

**Количество часов в год: 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **11** |
| **1** | Техника безопасности. Знания о физической культуре | 1 |
| **2** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| **3** | Высокий старт | 1 |
| **4** | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| **5-6** | Развитие скоростных способностей. | 2 |
| **7-8** | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| **9** | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| **10-11** | Метание мяча на дальность. | 2 |
| **Знание о физической культуре** | | **5** |
| **12** | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| **13** | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 |
| **14** | Роста-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки, Режим дня и его основное содержание. | 1 |
| **15** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| **16** | Оценка эффективности занятий физической культурой  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| **Спортивные игры**  Футбол | | **9**  **3** |
| **17** | Техника безопасности. Знания о физической культуре. Футбол | 1 |
| **18** | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения | 1 |
| **19** | Удары по неподвижному мячу. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **20** | Знания о физической культуре. Волейбол. | 1 |
| **21** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| **22** | Прием и передача мяча. | 1 |
| Баскетбол | | **3** |
| **23** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Знания о физической культуре. Баскетбол. | 1 |
| **24** | Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| **25** | Ведение мяча на месте. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **7** |
| **26** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| **27** | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| **28-29** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 2 |
| **30-31** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 2 |
| **32** | Круговая тренировка. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | **14** |
| **33** | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| **34** | Одновременный и попеременный ход. | 1 |
| **35** | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 1 |
| **36** | Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| **37** | Техника спуска со склона до 45`. | 1 |
| **38-39** | Поворот плугом при спуске. | 2 |
| **40-41** | Занятие на склоне 40-45'. | 2 |
| **42** | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | 1 |
| **43** | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 |
| **44** | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 |
| **45** | Ходьба на лыжах до 3,5 км. | 1 |
| **46** | Лыжные гонки. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **7** |
| **47** | Строевые упражнения. | 1 |
| **48** | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| **49-50** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, комбинации. | 2 |
| **51** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **52** | Круговая тренировка. | 1 |
| **Спортивные игры**  Футбол | | **9**  **3** |
| **53** | Остановка катящегося мяча, удары по катящемуся мячу. | 1 |
| **54** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| **55** | Удары по воротам. Игра вратаря. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **56** | Прием мяча снизу двумя руками с набрасывания, с передачи сверху. | 1 |
| **57** | Передача мяча снизу на месте, с передачи. | 1 |
| **58** | Передача мяча снизу на технику. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **59** | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| **60** | Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча. | 1 |
| **61** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **7** |
| **62** | Игровые задания. | 1 |
| **63** | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| **64** | Преодоление препятствий. | 1 |
| **65-66** | Развитие выносливости. | 2 |
| **67** | Развитие силовой выносливости | 1 |
| **68** | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 |
| **Итого:** | | **68** |

**6 класс**

**Количество часов в неделю: 2 часа**

**Количество часов в год: 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Знания о физической культуре**.** | 1 |
| **2** | Бег 30м. | 1 |
| **3** | Низкий старт. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| **4** | Прыжок в длину с места. | 1 |
| **5** | Бег 60м. | 1 |
| **6** | Метание малого мяча. | 1 |
| **7** | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| **10** | Бег 500м (дев), 800м (мал) | 1 |
| **11** | Прыжки через скакалку | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | **2** |
| **12** | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 1 |
| **13** | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| **Физическая культура человека** | | **3** |
| **14** | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 1 |
| **15** | Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |
| **16** | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 |
| **Спортивные игры**  Футбол | | **9**  **3** |
| **17** | Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры. | 1 |
| **18** | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| **19** | Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **20** | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 |
| **21** | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. | 1 |
| **22** | Передача мяча сверху и снизу на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **23** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 |
| **24** | Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| **25** | Ведение мяча на месте и по прямой. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **5** |
| **26** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| **27-28** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост» из положения стоя с помощью комбинации. | 2 |
| **29-30** | Круговая тренировка. | 2 |
| **31-32** | Висы и упоры. Подъем туловища. | 2 |
| **Лыжная подготовка** | | **14** |
| **33** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами | 1 |
| **34-35** | Попеременный двушажный ход. | 2 |
| **36** | Поворот и торможение в движении «упором». | 1 |
| **37** | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| **38** | Подъём «ёлочкой». Торможение «упором». | 1 |
| **39-40** | Одновременный двушажный ход | 2 |
| **41** | Спуск в основной и высокой стойке | 1 |
| **42** | Прохождение дистанции 2 – 2,5 км изученными лыжными ходами | 1 |
| **43** | Преодоление небольших трамплинов | 1 |
| **44** | Одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход: отработка техники. | 1 |
| **45** | Прохождение дистанции 1км(д) и 2км(м) на результат. | 1 |
| **46** | Эстафеты на лыжах с заданиями. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **6** |
| **47-48** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост» из положения стоя с помощью комбинации. | 2 |
| **49** | Круговая тренировка. | 1 |
| **50** | Висы и упоры. Подъем туловища. | 1 |
| **51** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **52** | Тестирование. | 1 |
| ***Спортивные игры***  *Футбол* | | **9**  **3** |
| **53** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. | 1 |
| **54** | Удары по воротам с разбега. Игра вратаря. | 1 |
| **55** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов. | 1 |
| *Волейбол* | | **3** |
| **56** | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| **57** | Нападающий удар с набрасывания партнером. | 1 |
| **58** | Учебные игры с заданиями. | 1 |
| *Баскетбол* | | **3** |
| **59** | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| **60** | Передача мяча от груди двумя руками. Ловля мяча. | 1 |
| **61** | Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **8** |
| **62** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| **63** | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
| **64** | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| **65** | Кросс. | 1 |
| **66** | Встречные эстафеты. | 1 |
| **67** | Игры с элементами легкой атлетики. Преодоление препятствий. | 1 |
| **68** | Эстафеты. Подведение итогов пройденного. | 1 |
| **Итого:** | | **68** |

**7 класс**

**Количество часов в неделю: 2 часа**

**Количество часов в год: 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. | 1 |
| **2** | Бег с ускорением 40-60м. | 1 |
| **3** | Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| **4-5** | Прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. | 2 |
| **6** | Бег 60м. Метание мяча. | 1 |
| **7** | Метание малого мяча с места и с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| **8** | Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и много скоки. | 1 |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| **10** | Бег 1500м. | 1 |
| **11** | Игры с элементами легкой атлетики. | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | **2** |
| **12** | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Наши соотечественники олимпийские чемпионы. | 1 |
| **13** | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| **Физическая культура человека** | | **3** |
| **14** | Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз. | 1 |
| **15** | Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. | 1 |
| **16** | Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. | 1 |
| ***Спортивные игры***  *Футбол* | | **9** |
| **17** | Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры | 1 |
| **18** | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 |
| **19** | Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние. | 1 |
| *Волейбол* | |  |
| **20** | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. | 1 |
| **21** | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом. | 1 |
| **22** | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед, с передачи сверху, над собой и через сетку. | 1 |
| Баскетбол | |  |
| **23** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 |
| **24** | Стойки и перемещения игрок. | 1 |
| **25** | Ведение мяча на месте и по прямой. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **7** |
| **26** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| **27-28** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост». | 2 |
| **29** | Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО). | 1 |
| **30** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 1 |
| **31-32** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 2 |
| **Лыжная подготовка** | | **14** |
| **33** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами. | 1 |
| **34** | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| **35** | Повороты и торможение в движении. | 1 |
| **36-37** | Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| **38** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| **39-40** | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 2 |
| **41** | Спуск в основной и высокой стойке. Повороты махом. | 1 |
| **42** | Прохождение дистанции 3 – 4 км изученными лыжными ходами. | 1 |
| **43** | Преодоление небольших трамплинов. | 1 |
| **44** | Одновременный одношажный ход: отработка техники. | 1 |
| **45** | Прохождение дистанции 3км на результат. | 1 |
| **46** | Эстафеты на лыжах с заданиями. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **6** |
| **47-48** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове с согнутыми ногами, «мост». | 2 |
| **49** | Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО). | 1 |
| **50** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 1 |
| **51** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **52** | Тестирование. | 1 |
| **Спортивные игры**  **Футбол** | | **9**  **3** |
| **53** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. | 1 |
| **54** | Удары по воротам с разбега. Игра вратаря. | 1 |
| **55** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов. | 1 |
| *Волейбол* | | **3** |
| **56** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и с набрасывания. | 1 |
| **57** | Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача мяча. | 1 |
| **58** | Нападающий удар с набрасывания партнером. | 1 |
| *Баскетбол* | | **3** |
| **59** | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| **60** | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. | 1 |
| **61** | Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **7** |
| **62** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| **63** | Бросок набивного мяча на дальность. | 1 |
| **64** | Челночный бег 3х10м. Подтягивание. | 1 |
| **65** | Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе. | 1 |
| **66** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **67** | Бег 1500м на результат. | 1 |
| **68** | Эстафеты. Подведение итогов пройденного. | 1 |
| **Итого:** | | **68** |

**8 класс**

**Количество часов в неделю: 2 часа**

**Количество часов в год: 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 3-4 мин. | 1 |
| **2** | Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий. | 1 |
| **3** | Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| **4** | Прыжок в длину с места. Элементы полосы препятствий. | 1 |
| **5** | Бег 60м. Метание мяча на дальность с разбега. | 1 |
| **6** | Метание малого мяча с разбега. Бег на средние дистанции: 400м, 800м. | 1 |
| **7** | Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| **9** | Бег 2000м. | 1 |
| **10** | Прыжки через скакалку, метание мяча в цель. | 1 |
| **11** | Эстафетный бег. | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | **2** |
| **12** | Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | 1 |
| **13** | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| **Физическая культура человека** | | **3** |
| **14** | Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 |
| **15** | Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | 1 |
| **16** | Совершенствование физических способностей | 1 |
| ***Спортивные игры***  *Футбол* | | **9**  **3** |
| **17** | Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры. | 1 |
| **18** | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 |
| **19** | Остановка мяча, передачи мяча на большое расстояние. | 1 |
| *Волейбол* | | **3** |
| **20** | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. | 1 |
| **21** | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом. | 1 |
| **22** | Передача мяча у сетки и в прыжке. | 1 |
| *Баскетбол* | | **3** |
| **23** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 |
| **24** | Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| **25** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления и высоты отскока мяча. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **6** |
| **26** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладные виды гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| **27-28** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках, на голове и руках, «мост». | 2 |
| **29** | Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО). | 1 |
| **30** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 1 |
| **31** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **32** | Тестирование. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | **14** |
| **33** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами. | 1 |
| **34** | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| **35** | Повороты и торможение в движении и на спуске. | 1 |
| **36-37** | Коньковый ход. | 2 |
| **38** | Преодоление неровностей трассы. | 1 |
| **39-40** | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 |
| **41** | Спуски с преодолением неровностей. Преодоление контруклона. | 1 |
| **42** | Прохождение дистанции до 5 км изученными лыжными ходами. | 1 |
| **43** | Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход. | 1 |
| **44** | Коньковый ход: отработка техники. Переходы с хода на ход. | 1 |
| **45** | Прохождение дистанции 3км на результат. | 1 |
| **46** | Эстафеты на лыжах с заданиями. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **6** |
| **47** | Акробатические упражнения: кувырки. | 1 |
| **48** | Акробатические упражнения: стойки на лопатках. | 1 |
| **49** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках, на голове и руках, «мост». | 1 |
| **50** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 1 |
| **51** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **52** | Тестирование. | 1 |
| ***Спортивные игры 9 часов***  *Футбол* | | **9**  **3** |
| **53** | Ведение мяча с обведением соперника. | 1 |
| **54** | Удары по воротам с разбега. Игра вратаря. | 1 |
| **55** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов. | 1 |
| *Волейбол* | | **3** |
| **56** | Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| **57** | Нападающий удар. Прием мяча. | 1 |
| **58** | Нижняя прямая подача на технику. | 1 |
| *Баскетбол* | | **3** |
| **59** | Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |
| **60** | Передача мяча от груди двумя руками в движении. Ловля мяча. | 1 |
| **61** | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **7** |
| **62** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| **63** | Бросок набивного мяча на дальность. Бег на средние дистанции: 800м, 1500м. | 1 |
| **64** | Бег по пересеченной местности 2-3км. | 1 |
| **65** | Прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе. | 1 |
| **66** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **67** | Бег 2000м на результат. | 1 |
| **68** | Эстафеты. Подведение итогов пройденного. | 1 |
| **Итого:** | | **68** |

**9 класс**

**Количество часов в неделю: 2 часа**

**Количество часов в год: 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел/Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Лёгкая атлетика** | | **11** |
| **1** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики. Бег в медленном темпе 2-3 мин. | 1 |
| **2** | Бег с ускорением до 70м. Преодоление препятствий. | 1 |
| **3** | Низкий старт. Скоростной бег. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| **4** | Бег 60м. Метание мяча на дальность. | 1 |
| **5** | Челночный бег 3х10м. Прыжковые упражнения и многоскоки. | 1 |
| **6** | Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| **7** | Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед. | 1 |
| **8** | Бег 1500м (д), и 2000м (м). | 1 |
| **9** | Броски набивного мяча. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| **10** | Эстафетный бег. | 1 |
| **11** | Прыжки через скакалку, метание мяча в цель. | 1 |
| **Знания о физической культуре** | | **2** |
| **12** | История возникновения и формирования физической культуры. | 1 |
| **13** | Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 1 |
| **Физическая культура человека** | | **3** |
| **14** | Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма физическую подготовленность. | 1 |
| **15** | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. | 1 |
| **16** | Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. | 1 |
| ***Спортивные игры***  *Футбол* | | **9**  **3** |
| **17** | Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры. | 1 |
| **18** | Техника перемещения в футболе: ускорения, остановки, повороты, перемещения. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. | 1 |
| **19** | Остановка катящегося мяча, передачи мяча на большое расстояние. | 1 |
| *Волейбол* | | **3** |
| **20** | Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. | 1 |
| **21** | Стойки и перемещения игрока и выпрыгивания. Круговая тренировка с набивным мячом. | 1 |
| **22** | Передача мяча над собой и во встречных колоннах. | 1 |
| *Баскетбол* | | **3** |
| **23** | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. | 1 |
| **24** | Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| **25** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **7** |
| **26** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
| **27-28** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове и руках, «мост». | 2 |
| **29** | Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО). | 1 |
| **30** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 1 |
| **31** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **32** | Тестирование. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | **14** |
| **33** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта. Строевые упражнения с лыжами. | 1 |
| **34** | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| **35** | Повороты и торможение «плугом». | 1 |
| **36-37** | Коньковый ход. | 2 |
| **38** | Преодоление неровностей трассы. | 1 |
| **39-40** | Совершенствование изученных лыжных ходов. | 2 |
| **41** | Спуски с преодолением неровностей. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| **42** | Прохождение дистанции 4 – 4,5 км изученными лыжными ходами. | 1 |
| **43** | Преодоление небольших трамплинов. Коньковый ход. | 1 |
| **44** | Одновременный одношажный ход и коньковый ход: отработка техники. | 1 |
| **45** | Прохождение дистанции 3км на результат. | 1 |
| **46** | Эстафеты на лыжах с заданиями. | 1 |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | | **6** |
| **47** | Акробатические упражнения: кувырки, стойки на лопатках и на голове и руках, «мост». | 1 |
| **48** | Круговая тренировка (с использованием упражнений из комплекса ВФСК ГТО). | 1 |
| **49-50** | Висы и упоры. Поднимание туловища за 1 мин. | 2 |
| **51** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Элементы перелезаний, кувырков, равновесия. | 1 |
| **52** | Тестирование. | 1 |
| ***Спортивные игры***  Футбол | | **9**  **3** |
| **53** | Ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости. | 1 |
| **54** | Удары по воротам с разбега. Игра вратаря. | 1 |
| **55** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации элементов. | 1 |
| Волейбол | | **3** |
| **56** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и с подачи. | 1 |
| **57** | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача с 3м. | 1 |
| **58** | Нападающий удар. Прием мяча. | 1 |
| Баскетбол | | **3** |
| **59** | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 |
| **60** | Ловля мяча после отскока от пола. Ловля и передача мяча с сопротивлением соперника. | 1 |
| **61** | Сочетание приемов ведения, передачи и ловли. | 1 |
| ***Лёгкая атлетика*** | | **7** |
| **62** | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции. | 1 |
| **63** | Эстафетный бег 4х60м. | 1 |
| **64** | Бег по пересеченной местности 2-3км. | 1 |
| **65** | Бег 60м на результат. | 1 |
| **66** | Метание мяча на дальность. | 1 |
| **67** | Бег 2000м на результат. | 1 |
| **68** | Эстафеты. Подведение итогов пройденного. | 1 |
| **Итоги:** | | **68** |