

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА СПЛАВНУХА
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МБОУ «ООШ села Сплавнуха»)

Россия, 412834, Саратовская область, Красноармейский район, село Сплавнуха, улица Ленина, 30
Тел.8 902 041 60 46 e-mail:krassclsplavnuha@yandex.ru Сайт:s12764.Nubex.ru
ОКПО 34196374; ОГРН 1026401733643; ИНН 6442009025; КПП 644201001



Согласовано
Руководитель ШМО учителей предметников
И.Б. Корякина
подпись Ф.И.О.
Протокол № 1 от 30.08 2021г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
А.Т. Сулейманова
подпись Ф.И.О.
«30» 08 2021 г.

Директор МБОУ «ООШ села Сплавнуха»
Т. И. Подстапина
подпись Ф.И.О.
Приказ № 160 от «01» 09 2021г.

Рабочая программа
по физической культуре 5-9 классы основное общее образование (ФГОС ООО)

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательной организации/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под редакцией М.Я Виленского. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2019 г.

- Физическая культура: учебник для учащихся 8–9 классов общеобразовательных / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под редакцией В.И.Ляха. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2019 г.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится:

5 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год;

6 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год;

7 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год;

8 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год;

9 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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; правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «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 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;

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

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

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

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

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- 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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки.

К концу обучения в 5 классе ученик научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с по-воротами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с про-

движением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

гандбол (выполнять основные технические элементы: передача, приём, ведение, бросок. Выполнять основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- 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;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет 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.
- 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.

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

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

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

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;

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

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 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, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 6 классе являются:

- понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- 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;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; 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.

- сформированность умения 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
- сформированность умения 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;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

К концу обучения в 6 классе ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- 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.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания 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 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

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

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;

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

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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,

- 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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» являются:

- 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

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность 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;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 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 закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

— К концу обучения в 7 классе ученик научится:

- проводить анализ причин зарождения современного Олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
- выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатической комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом «наступания» и «прыжковым бегом», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - гандбол* (выполнять основные технические элементы: передача, приём, ведение, бросок. Выполнять основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- 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
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в

- длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет 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.
 - 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.
 - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

8 класс

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 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;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

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

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

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 полушпагат, «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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- сформированность умения 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;

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

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

- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

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

- 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 8 классе являются:

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

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения 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;
- сформированность умения 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.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- 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 закаляющих 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.

К концу обучения в 8 классе ученик научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- продемонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

гандбол (выполнять основные технические элементы: передача, приём, ведение, бросок. Выполнять основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- 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
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет 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.

— 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.

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- 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 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;
- 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;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знания 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:

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

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); 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 полушпагат, «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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- 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.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» в 9 классе являются:

- 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.
- 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;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

К концу обучения в 9 классе ученик научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики,

- упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 - совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

Ученик 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.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Рассвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. *Гимнастика с основами акробатики:* кувырки вперёд и назад в группировке; вперёд ноги скрестно; назад из стойки на лопатках (мальчики); опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики) и на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью с высокого старта; на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; на дальность с трёх шагов разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Спортивные игры. *Баскетбол:* передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и змейкой; бросок в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол: удар по неподвижному мячу с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом наступания, ведение по прямой, по кругу и змейкой, обводка ориентиров (конусов).

Гандбол: Общая характеристика игры гандбол. Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

6 класс

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями руки ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лёгкая атлетика. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передаче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Гандбол. Общая характеристика игры гандбол. Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в ре- жиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Лыжная подготовка. Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Спортивные игры. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Гандбол: Общая характеристика игры гандбол. Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на

перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика. Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, спусках, подъёмах, торможении.

Спортивные игры. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Гандбол: Общая характеристика игры гандбол. Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки, (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Лёгкая атлетика. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Лыжная подготовка. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Гандбол: Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Базовая физическая подготовка».

Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»

Общезначительная физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики

— сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и маршбросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Спортивные игры. Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками,

изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Гандбол: Общая характеристика игры гандбол. Основные элементы техники игры: передача, приём, ведение, бросок.

Основные элементы тактики: задача защиты, задача нападения, элементарные тактические комбинации.

Раздел 3. Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	теория	практика
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Режим дня. Утренняя гимнастика.			
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт			
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены			
4	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность			
5	Метание мяча на дальность. Тестирование бега - 60 м			
6	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Тестирование бега - 30 м.			
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места			
9	Тестирование - метание малого мяча			
10	Самонаблюдение и самоконтроль. Тестирование – прыжок в длину с места.			
	Раздел 2. Спортивные игры – футбол.	10		

11	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.			
12	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
13	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей			
14	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости			
15	Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости			
16	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
17	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол			
18	Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств			
19	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств			
20	Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств			
	Раздел 3. Гимнастика	10		
21	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.			
22	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы			
23	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы			
24	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие гибкости.			
25	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.			
26	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения.			
27	Тестирование - подтягивание на высокой перекладине из виса (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)			
28	Кувырок вперед. Строевые упражнения. Развитие гибкости.			
29	Тестирование - наклон вперед из положения сидя, см			
30	Прикладно-ориентированная подготовка. Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 5. Лыжная подготовка	12		
31	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг			
32	Скользящий шаг. Поворот переступанием			

33	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
34	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
35	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета			
36	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта			
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
38	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
39	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости			
40	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости			
41	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			
42	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			
	Раздел 6. Баскетбол	9		
43	Характеристика вида спорта. Терминология баскетбола Техника передвижения			
44	Основные правила и приемы игры. Техника передвижения. Ловля и передача мяча			
45	Техника передвижения. Ловля и передача мяча			
46	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
48	Ведение мяча. Броски.			
49	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты			
50	Учебная игра. Тактика игры			
51	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения			
	Волейбол	9		
52	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.			
56	Стойки игрока. Основные способы передвижения.			
54	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости			
55	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.			
56	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.			
57	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.			
58	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.			
59	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам			

60	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.			
	Раздел 17. Легкая атлетика	8		
61	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах			
62	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей			
63	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Тестирование бега на 60 м			
64	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча			
65	Беговые упражнения. Тестирование - метание малого мяча. Организаторские умения			
66	Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м на результат, прыжок в длину с места			
67	Организаторские умения. Тестирование бега на 30 м, прыжок в длину с разбега.			
68	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике.			
	Итого:	68		

6 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	теория	практика
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника старта с опорой на одну руку			
2	Закрепление техники стартового разгона, бега по дистанции.			
3	Совершенствование технике эстафетного бега. Тестирование бега на 30 м			
4	Совершенствование технике высокого старта. Тестирование бега на 60 м			
5	Техника прыжка в длину с разбега.			
6	Техника метания мяча. Метание мяча в цель.			
7	Закрепление техники разбега и отталкивания.			
8	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива.			
9	Совершенствование технике метания мяча. Тестирование метание мяча на дальность.			
10	Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 1000 м.			
	Раздел 2. Спортивные игры – футбол	6		
11	Техника ведения мяча ногами			

12	Техника передач мяча ногами			
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
14	Жонглирование мячом ногами			
15	Спортивная игра «Футбол»			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика	12		
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевым упражнения и висы. Развитие силовых способностей.			
18	Строевые упражнения и акробатические комбинации.			
19	Упражнения на гимнастическом бревне.			
20	Комбинации на гимнастическом бревне.			
21	Знакомство с брусьями.			
22	Упражнения на брусьях.			
23	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.			
24	Опорный прыжок.			
25	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».			
26	Прыжки «змейкой» через скамейку.			
27	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).			
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования).			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Одновременный одношажный ход			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
34	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах			
35	Торможение и поворот «упором»			
36	Преодоление небольших трамплинов			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Прохождение дистанции 2 км			
39	Прохождение дистанции 3 км			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			

	Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол	6		
41	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойка баскетболиста, передвижения, повороты, остановки.			
42	Техника передачи мяча двумя руками от груди.			
43	Техника ведения мяча. Броски мяча в корзину			
44	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча			
45	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке			
46	Тактические действия. Игра по правилам			
	Гандбол	4		
47	История гандбола. Правила игры.			
48	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
49	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
50	Спортивная игра «Гандбол»			
	Волейбол	8		
51	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Техника стойки волейболиста и перемещения.			
52	Техника передачи мяча двумя руками сверху.			
53	Техника передачи мяча двумя руками снизу.			
54	Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу.			
55	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
56	Прием мяча снизу, нижние подачи.			
57	Передачи и приемы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача			
58	Тактические действия. Игра по правилам			
	Раздел 7. Легкая атлетика	10		
59	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. Преодоление препятствий.			
60	Техника стартового разгона. Совершенствование техники бега.			
61	Тестирование бега на 60 м .			
62	Технике прыжка в длину способом «согнув ноги».			
63	Тестирование бега на 30 м, прыжок в длину с разбега.			
64	Тестирование челночного бега 3*10 м.			
65	Технике метания мяча.			
66	Тестирование метания мяча на дальность, прыжок в длину с места.			
67	Тестирование бега на 1000 м			

68	Эстафеты с элементами спортивных игр.			
	Итого:	68		

7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	теория	практика
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег			
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м			
3	Тестирование бега на 60 и 300 м			
4	Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность			
5	Тестирование метания мяча на дальность			
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
7	Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность			
8	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости			
9	Тестирование бега на 1000 м			
10	Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий			
	Раздел 2. Спортивные игры - футбол	6		
11	Техника ведения мяча ногами			
12	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
14	Жонглирование мячом ногами			
15	Спортивная игра «Футбол»			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика	12		
17	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения			
18	Прыжки с высоты, акробатические комбинации			
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
21	Тестирование техники выполнения подтягивания			
22	Упражнения на брусьях			

23	Упражнения на брусьях			
24	Техника опорного прыжка			
25	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).			
26	Тестирование - выполнение опорного прыжка			
27	Строевые упражнения, акробатические комбинации.			
28	Строевые упражнения, акробатические комбинации.			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
35	Торможение и поворот «упором»			
36	Преодоление небольших трамплинов			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Прохождение дистанции 2 км			
39	Прохождение дистанции 3 км			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 4. Спортивные игры -гандбол	4		
41	Спортивная игра «Гандбол»			
42	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
43	Броски мяча по воротам в прыжке			
44	Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря			
	Волейбол	8		
45	Правила ТБ на уроках спортивных игр – волейбол. Стойка и перемещение игрока.			
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			
47	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
48	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
49	Прием мяча снизу, нижние, подачи.			
50	Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
51	Подачи и удары. Тактические действия.			
52	Игра по правилам, нижняя прямая и боковая подачи.			

	Баскетбол	6		
53	Правила ТБ на уроках спортивных игр – волейбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча			
54	Броски мяча в баскетбольную корзину			
55	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча			
56	Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам			
57	Тактические действия			
58	Игра по правилам, вбрасывание мяча			
	Раздел 5. Легкая атлетика	10		
59	Повторный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Челночный бег 3x10.			
60	Тестирование бега на 60 м. Эстафетный бег.			
61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.			
62	Тестирование - техники прыжка в высоту, метания малого мяча на дальность.			
63	Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места			
64	Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
65	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
66	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м Эстафеты с элементами спортивных игр			
67	Тестирование бега на 300 м., метания мяча на дальность			
68	Тестирование бега на 1500 м. и 2000 м.			
	Итого:	68		

8 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	теория	практика
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м			
2	Тестирование бега на 60 м., на 30 м.			
3	Техника метания мяча на дальность с разбега			
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			

5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
6	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»			
7	Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега			
8	Броски малого мяча на точность			
9	Прохождение легкоатлетической полосы			
10	Равномерный бег. Развитие выносливости			
	Раздел 2. Спортивные игры- футбол	6		
11	Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба			
13	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги			
14	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу			
15	Футбольные упражнения с мячом			
	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика	12		
16	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения			
17	Длинный кувырок с разбега			
18	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь			
19	Акробатические комбинации			
20	Стойка на голове и руках			
21	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
22	Подъем переворотом на невысокой перекладине			
23	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
24	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»			
26	Опорный прыжок боком с поворотом			
27	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
29	Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)			

32	Чередование лыжных ходов			
33	Чередование лыжных ходов			
34	Коньковый ход на лыжах			
35	Коньковый ход на лыжах			
36	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.			
37	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием			
38	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			
39	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 5. Спортивные игры - гандбол	4		
40	Спортивная игра «Гандбол»			
41	Броски и передачи в гандболе			
42	Броски мяча по воротам в прыжке			
43	Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря			
	Баскетбол	6		
44	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.			
45	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.			
46	Штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча.			
47	Перехват мяча. Нападение и защита.			
48	Игра по правилам			
49	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
	Волейбол	8		
50	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.			
51	Передача мяча сверху двумя руками			
52	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад			
53	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.			
54	Прямой нападающий удар.			
55	Отбивание мяча кулаком через сетку.			
56	Тактические действия. Игра по правилам.			
57	Игра по упрощенным правилам.			
	Раздел 6. Легкая атлетика	10		
58	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
59	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			

60	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.			
61	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
62	Тестирование прыжка в длину с разбега			
63	Тестирование прыжка с места.			
64	Тестирование бега на 2000 д. и 3000 м.			
65	Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости			
66	Тестирование бега 60м., на 30 м.			
67	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.			
68	Тестирование прыжка в высоту и метание малого мяча.			
	Итого:	68		

9 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	теория	практика
	Раздел 1. Легкая атлетика	10		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции			
2	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости			
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
4	Техника метания мяча на дальность с разбега			
5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
7	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»			
8	Тестирование прыжка в длину с разбега, прыжка с места.			
9	Броски малого мяча на точность			
10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий			
	Раздел 2. Спортивные игры - футбол	6		
11	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по летящему мячу подъемом ноги			
13	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги			
14	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
15	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью			

16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика	12		
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в колонны.			
18	Длинный кувырок с разбега			
19	Стойка на голове и руках			
20	Акробатические комбинации			
21	Акробатические комбинации			
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
23	Подъем переворотом махом и подъем силой			
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Опорные прыжки			
26	Опорные прыжки			
27	Опорный прыжок боком			
28	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход			
30	Попеременный четырехшажный ход			
31	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Чередование различных лыжных ходов			
34	Коньковый ход на лыжах			
35	Коньковый ход на лыжах			
36	Подъемы на склон и спуски со склона			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Торможение боковым соскальзыванием			
39	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 5. Спортивные игры - гандбол	4		
41	Спортивная игра «Гандбол»			
42	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе			
43	Броски и передачи в гандболе			
44	Спортивная игра «Гандбол»			

	Баскетбол	6		
45	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину			
46	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину			
47	Штрафные броски. Игра по правилам			
48	Вырывание и выбивание мяча			
49	Перехват мяча. Игра по правилам			
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
	Волейбол	8		
51	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.			
52	Передачи мяча сверху двумя руками			
53	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад			
54	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
55	Сложно координационные волейбольные упражнения			
56	Прямой нападающий удар. Блокирование			
57	Тактические действия. Игра по правилам			
58	Контрольный урок по теме «Волейбол»			
	Раздел 5. Легкая атлетика	10		
59	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
61	Тестирование бега на 100 м			
62	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
64	Тестирование прыжка в длину с разбега			
65	Тестирование прыжка с места			
66	Равномерный бег. Развитие выносливости			
67	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
68	Эстафетный бег			
	Итого:	68		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5-9 классах
на 2021-2022 учебный год**

5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по плану	Примечание (причины корректировки)
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Режим дня. Утренняя гимнастика.			
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт			
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены			
4	Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность			
5	Метание мяча на дальность. Тестирование бега - 60 м			
6	Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения			
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Тестирование бега - 30 м.			
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места			
9	Тестирование - метание малого мяча			
10	Самонаблюдение и самоконтроль. Тестирование – прыжок в длину с места.			
	Раздел 2. Спортивные игры – футбол.			
11	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.			
12	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
13	Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей			
14	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости			
15	Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости			
16	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			
17	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол			
18	Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических ка-			

	честв			
19	Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств			
20	Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств			
	Раздел 3. Гимнастика			
21	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.			
22	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы			
23	Организующие команды. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы			
24	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие гибкости.			
25	Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок.			
26	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Строевые упражнения.			
27	Тестирование - подтягивание на высокой перекладине из виса (м), подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)			
28	Кувырок вперед. Строевые упражнения. Развитие гибкости.			
29	Тестирование - наклон вперед из положения сидя, см			
30	Прикладно-ориентированная подготовка. Гимнастическая полоса препятствий.			
	Раздел 5. Лыжная подготовка			
31	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг			
32	Скользкий шаг. Поворот переступанием			
33	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
34	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости			
35	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета			
36	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта			
37	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
38	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
39	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости			
40	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости			
41	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			
42	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости			

Раздел 6. Баскетбол				
43	Характеристика вида спорта. Терминология баскетбола Техника передвижения			
44	Основные правила и приемы игры. Техника передвижения. Ловля и передача мяча			
45	Техника передвижения. Ловля и передача мяча			
46	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
47	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			
48	Ведение мяча. Броски.			
49	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты			
50	Учебная игра. Тактика игры			
51	Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения			
Волейбол				
52	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.			
56	Стойки игрока. Основные способы передвижения.			
54	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие двигательной ловкости			
55	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.			
56	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.			
57	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.			
58	Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками.			
59	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам			
60	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.			
Раздел 17. Легкая атлетика				
61	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах			
62	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей			
63	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Тестирование бега на 60 м			
64	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча			
65	Беговые упражнения. Тестирование - метание малого мяча. Организаторские умения			
66	Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м на результат, прыжок в длину с места			

67	Организаторские умения. Тестирование бега на 30 м, прыжок в длину с разбега.			
68	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике.			
	Итого:	68		

6 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по плану	Примечание (причины корректировки)
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Техника старта с опорой на одну руку			
2	Закрепление технике стартового разгона, бега по дистанции.			
3	Совершенствование технике эстафетного бега. Тестирование бега на 30 м			
4	Совершенствование технике высокого старта. Тестирование бега на 60 м			
5	Техника прыжка в длину с разбега.			
6	Техника метания мяча. Метание мяча в цель.			
7	Закрепление техники разбега и отталкивания.			
8	Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Сдача контрольного норматива.			

9	Совершенствование технике метания мяча. Тестирование метание мяча на дальность.			
10	Бег на средние дистанции. Тестирование бега на 1000 м.			
	Раздел 2. Спортивные игры – футбол			
11	Техника ведения мяча ногами			
12	Техника передач мяча ногами			
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
14	Жонглирование мячом ногами			
15	Спортивная игра «Футбол»			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика			
17	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевым упражнения и висы. Развитие силовых способностей.			
18	Строевые упражнения и акробатические комбинации.			
19	Упражнения на гимнастическом бревне.			
20	Комбинации на гимнастическом бревне.			
21	Знакомство с брусьями.			
22	Упражнения на брусьях.			
23	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.			
24	Опорный прыжок.			
25	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».			
26	Прыжки «змейкой» через скамейку.			
27	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).			
28	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования).			
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Одновременный одношажный ход			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
34	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах			
35	Торможение и поворот «упором»			

36	Преодоление небольших трамплинов			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Прохождение дистанции 2 км			
39	Прохождение дистанции 3 км			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол			
41	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойка баскетболиста, передвижения, повороты, остановки.			
42	Техника передачи мяча двумя руками от груди.			
43	Техника ведения мяча. Броски мяча в корзину			
44	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча			
45	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке			
46	Тактические действия. Игра по правилам			
	Гандбол			
47	История гандбола. Правила игры.			
48	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
49	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
50	Спортивная игра «Гандбол»			
	Волейбол			
51	Инструктаж по технике безопасности по волейболу. Техника стойки волейболиста и перемещения.			
52	Техника передачи мяча двумя руками сверху.			
53	Техника передачи мяча двумя руками снизу.			
54	Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу.			
55	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
56	Прием мяча снизу, нижние подачи.			
57	Передачи и приемы мяча после передвижения. Верхняя прямая подача			
58	Тактические действия. Игра по правилам			
	Раздел 6. Легкая атлетика			
59	Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. Преодоление препятствий.			
60	Техника стартового разгона. Совершенствование техники бега.			
61	Тестирование бега на 60 м .			
62	Технике прыжка в длину способом «согнув ноги».			

63	Тестирование бега на 30 м, прыжок в длину с разбега.			
64	Тестирование челночного бега 3*10 м.			
65	Технике метания мяча.			
66	Тестирование метания мяча на дальность, прыжок в длину с места.			
67	Тестирование бега на 1000 м			
68	Эстафеты с элементами спортивных игр.			
	Итого:	68		

7 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по плану	Примечание (причины корректировки)
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег			
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м			
3	Тестирование бега на 60 и 300 м			
4	Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность			
5	Тестирование метания мяча на дальность			
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег			
7	Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность			
8	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости			
9	Тестирование бега на 1000 м			
10	Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий			
	Раздел 2. Спортивные игры - футбол			
11	Техника ведения мяча ногами			
12	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
13	Техника ударов по катящемуся мячу ногой			
14	Жонглирование мячом ногами			
15	Спортивная игра «Футбол»			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика			
17	Правила ТБ на уроках гимнастики.			

	Строевые упражнения			
18	Прыжки с высоты, акробатические комбинации			
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
21	Тестирование техники выполнения подтягивания			
22	Упражнения на брусьях			
23	Упражнения на брусьях			
24	Техника опорного прыжка			
25	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).			
26	Тестирование - выполнение опорного прыжка			
27	Строевые упражнения, акробатические комбинации.			
28	Строевые упражнения, акробатические комбинации.			
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Повороты переступанием и прыжком на лыжах			
34	Преодоление естественных препятствий на лыжах			
35	Торможение и поворот «упором»			
36	Преодоление небольших трамплинов			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Прохождение дистанции 2 км			
39	Прохождение дистанции 3 км			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 4. Спортивные игры -гандбол			
41	Спортивная игра «Гандбол»			
42	Броски, передачи, передвижения в гандболе			
43	Броски мяча по воротам в прыжке			
44	Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря			
	Волейбол			
45	Правила ТБ на уроках спортивных игр – волейбол. Стойка и перемещение игрока.			
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			

47	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
48	Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
49	Прием мяча снизу, нижние, подачи.			
50	Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.			
51	Подачи и удары. Тактические действия.			
52	Игра по правилам, нижняя прямая и боковая подачи.			
	Баскетбол			
53	Правила ТБ на уроках спортивных игр – баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча			
54	Броски мяча в баскетбольную корзину			
55	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча			
56	Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам			
57	Тактические действия			
58	Игра по правилам, вбрасывание мяча			
	Раздел 5. Легкая атлетика			
59	Повторный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Челночный бег 3x10.			
60	Тестирование бега на 60 м. Эстафетный бег.			
61	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов.			
62	Тестирование - техники прыжка в высоту, метания малого мяча на дальность.			
63	Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места			
64	Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
65	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
66	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м Эстафеты с элементами спортивных игр			
67	Тестирование бега на 300 м., метания мяча на дальность			
68	Тестирование бега на 1500 м. и 2000 м.			
	Итого:	68		

8 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по плану	Примечание (причины)
------	-----------------------------	---------------	---------------	----------------------

				корректировки)
	Раздел 1. Легкая атлетика			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м			
2	Тестирование бега на 60 м., на 30 м.			
3	Техника метания мяча на дальность с разбега			
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
5	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
6	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»			
7	Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега			
8	Броски малого мяча на точность			
9	Прохождение легкоатлетической полосы			
10	Равномерный бег. Развитие выносливости			
	Раздел 2. Спортивные игры- футбол			
11	Инструктаж по технике безопасности. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба			
13	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги			
14	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу			
15	Футбольные упражнения с мячом			
	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика			
16	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения			
17	Длинный кувырок с разбега			
18	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь			
19	Акробатические комбинации			
20	Стойка на голове и руках			
21	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
22	Подъем переворотом на невысокой перекладине			
23	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
24	Комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»			
26	Опорный прыжок боком с поворотом			

27	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»			
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			
29	Попеременный двухшажный ход			
30	Одновременный бесшажный ход			
31	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)			
32	Чередование лыжных ходов			
33	Чередование лыжных ходов			
34	Коньковый ход на лыжах			
35	Коньковый ход на лыжах			
36	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.			
37	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием			
38	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			
39	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 5. Спортивные игры - гандбол			
40	Спортивная игра «Гандбол»			
41	Броски и передачи в гандболе			
42	Броски мяча по воротам в прыжке			
43	Спортивная игра «Гандбол» — игра вратаря			
	Баскетбол			
44	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.			
45	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.			
46	Штрафные броски. Вырывание и выбивание мяча.			
47	Перехват мяча. Нападение и защита.			
48	Игра по правилам			
49	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
	Волейбол			
50	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.			
51	Передача мяча сверху двумя руками			
52	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад			
53	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.			
54	Прямой нападающий удар.			

55	Отбивание мяча одной рукой через сетку.			
56	Тактические действия. Игра по правилам.			
57	Игра по упрощенным правилам.			
Раздел 6. Легкая атлетика				
58	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
59	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
60	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости.			
61	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
62	Тестирование прыжка в длину с разбега			
63	Тестирование прыжка с места.			
64	Тестирование бега на 2000 д. и 3000 м.			
65	Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости			
66	Тестирование бега 60м., на 30 м.			
67	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.			
68	Тестирование прыжка в высоту и метание малого мяча.			
	Итого:	68		

9 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Дата по плану	Дата по плану	Примечание (причины корректировки)
Раздел 1. Легкая атлетика				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции			
2	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости			
3	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
4	Техника метания мяча на дальность с разбега			
5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			
7	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»			
8	Тестирование прыжка в длину с разбега, прыжка с места.			
9	Броски малого мяча на точность			

10	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий			
	Раздел 2. Спортивные игры - футбол			
11	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы			
12	Удары по летящему мячу подъемом ноги			
13	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги			
14	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
15	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью			
16	Контрольный урок по теме «Футбол»			
	Раздел 3. Гимнастика			
17	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Перестроение в колонны.			
18	Длинный кувырок с разбега			
19	Стойка на голове и руках			
20	Акробатические комбинации			
21	Акробатические комбинации			
22	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине			
23	Подъем переворотом махом и подъем силой			
24	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине			
25	Опорные прыжки			
26	Опорные прыжки			
27	Опорный прыжок боком			
28	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»			
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
29	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход			
30	Попеременный четырехшажный ход			
31	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы			
32	Чередование различных лыжных ходов			
33	Чередование различных лыжных ходов			
34	Коньковый ход на лыжах			
35	Коньковый ход на лыжах			
36	Подъемы на склон и спуски со склона			
37	Подъемы на склон и спуски со склона			
38	Торможение боковым соскальзыванием			

39	Прохождение дистанции 2,5 и 3 км на лыжах			
40	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»			
	Раздел 5. Спортивные игры - гандбол			
41	Спортивная игра «Гандбол»			
42	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе			
43	Броски и передачи в гандболе			
44	Спортивная игра «Гандбол»			
	Баскетбол			
45	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину			
46	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину			
47	Штрафные броски. Игра по правилам			
48	Вырывание и выбивание мяча			
49	Перехват мяча. Игра по правилам			
50	Контрольный урок по теме «Баскетбол»			
	Волейбол			
51	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед.			
52	Передачи мяча сверху двумя руками			
53	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад			
54	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи			
55	Сложно координационные волейбольные упражнения			
56	Прямой нападающий удар. Блокирование			
57	Тактические действия. Игра по правилам			
58	Контрольный урок по теме «Волейбол»			
	Раздел 6. Легкая атлетика			
59	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели			
60	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости			
61	Тестирование бега на 100 м			
62	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 x 10 м			
63	Тестирование метания мяча на дальность с разбега			
64	Тестирование прыжка в длину с разбега			
65	Тестирование прыжка с места			
66	Равномерный бег. Развитие выносливости			
67	Тестирование бега на 2000 и 3000 м			

68	Эстафетный бег			
	Итого:	68		