

Приложение к ООП ООО № 1  
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**5-9 классы (ФГОС)**

**2019**

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**  
В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении основного общего

образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

### **1.1. Личностные результаты**

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

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

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

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

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ

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

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

## **2. Метапредметные результаты**

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

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

### **Регулятивные УУД**

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

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

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

### **Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

5. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

6. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;  
прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

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

определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;

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

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

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

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

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

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

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

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

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

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

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе:

вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Предметные результаты:**

##### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

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

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

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,



прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **5 класс**

### **Тема 1. Знания о физической культуре (5 ч.)**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Физическое развитие человека: характеристика его основных показателей; осанка как показатель физического развития человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (91 ч.)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

**Гимнастика.** Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Повороты, стоя на лыжах. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом».

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками.

**Футбол.** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стоп. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

## 6 класс

### **Тема 1. Знания о физической культуре (4 ч.)**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)**

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (92 ч.)**

**Гимнастика.** Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги». Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла. Ритмическая гимнастика.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Спринтерский бег. Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием лыжных ходов. Техника торможения упором. Техника поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Передвижение на лыжах.

**Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Тактические действия в игре. Передача мяча в разные зоны площадки соперника.

**Футбол.** Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

## 7 класс

### **Тема 1. Знания о физической культуре (4 ч.)**

Олимпийское движение в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на

формирование положительных качеств личности.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч.)**

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (94 ч.)**

**Гимнастика.** Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения прикладной направленности: лазание по канату.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Прыжка в высоту. Метание малого мяча на дальность, в цель.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах. Преодоление естественных препятствий на лыжах.

**Баскетбол.** Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой подачи. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технично-тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

## **8 класс**

### **Тема 1. Знания о физической культуре (4 ч.)**

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

### **Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)**

Составление плана занятий спортивной подготовкой. Индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

### **Тема 3. Физическое совершенствование (92 ч.)**

**Гимнастика.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений. Акробатические упражнения и комбинации.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Техника одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.

**Баскетбол.** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Техника бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение. Тактические действия в защите: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой. Техника приема мяча двумя руками снизу. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техника удара по мячу. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, удара

подъемом. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

## 9 класс

### **Тема1. Знания о физической культуре (4 ч.)**

Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Туристские походы как форма активного отдыха.

### **Тема 2. Профессионально-прикладная подготовка (6 ч.)**

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма.

### **Тема3. Физическое совершенствование (92 ч.)**

**Гимнастика.** Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения.

**Баскетбол.** Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Тактические действия в защите: личная опека. Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Техника приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине. Техника прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол. Техника остановки мяча подошвой. Техника остановки мяча грудью. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техничко- тактические действия в защите и нападении. Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста. Игра в футбол по правилам.

## **Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

### 5 класс (102 ч.)

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1
2	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка, как показатель физического развития.	1
3	Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Сдача норматива 30 м.	1
4	Беговые упражнения. Самонаблюдение за индивидуальным	1

	физическим развитием. Сдача норматива 60 м.	
5	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м.	1
6	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 800м.	1
7	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
8	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
9	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
10	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
11	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
12	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10мин.	1
13	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
14	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
15	Техникаспринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
16	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
17	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
18	Техника прыжка в длину с места Тестирование по разделу "Легкая атлетика".	1
	<b>Баскетбол</b>	
19	Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
20	Техникапередвижений, остановок, поворотов и стоек	1
21	Техника ловли и передачи мяча	1
22	Техника ловли и передачи мяча	1
23	Техника ведения мяча	1
24	Техника ведения мяча. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни профилактика вредных привычек.	1
25	Техника передачи мяча	1
26	Техника передачи мяча	1
27	Техника бросков мяча	1
28	Техники бросков мяча	1
29	Техника индивидуальной ащиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
30	Техника индивидуальной защиты. Вырывание и выбивание мяча	1
31	Техника тактики игры. Быстрый прорыв	1
32	Техника тактики игры. Быстрый прорыв	1
33	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Тестирование по разделу "Баскетбол"	1
	<b>Гимнастика</b>	
34	Техника безопасности. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека	1
35	Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья.	1
36	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1
37	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1
38	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1

39	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1
40	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1
41	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
42	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1
43	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
44	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
45	Упражнения для развития точности движений. Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
	<b>Лыжные гонки</b>	1
46	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
49	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1
50	Техник поворота переступанием при спуске с небольших и пологих склонов.	1
51	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
52	Бег на лыжах 1 км.	1
53	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
54	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
55	Техника подъема на лыжах способом "полуёлочка".	1
56	Различные способы подъема на лыжах	1
57	Бег на лыжах 2 км.	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
59	Техника спуска с горы в основной	1
60	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
61	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
62	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Техника торможения "плугом".	1
65	Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений Поворот переступанием	1
66	Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений Поворот переступанием.	1
67	Техники лыжных ходов.	1
68	Прохождение дистанции Освоение техники лыжных ходов	1
69	Тестирование по разделу "Лыжные гонки"	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1
71	техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
72	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
73	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
74	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
75	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1

76	Техника нижняя прямая подача	1
77	Техника нижняя прямая подача	1
78	Техника нижняя прямая подача	1
79	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
80	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
81	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
82	Техника прямого нападающего удара	1
83	Техника прямого нападающего удара	1
84	Техника прямого нападающего удара	1
85	Техника передачи мяча над собой	1
86	Техника передачи мяча над собой	1
87	Техника передачи мяча над собой Тестирование по разделу “Волейбол”	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
89	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
90	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
91	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
93	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1100м.	1
94	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
95	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.Метание мяча.	1
96	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
97	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 11мин Сдача норматива метания мяча.	1
98	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег	1
99	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег Тестирование по разделу “Легкая атлетика”	1
	<b>Футбол</b>	1
100	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
101	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
102	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**6 класс (102 ч.)**

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Вводный урок .Техника безопасности во время занятий физической культурой. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения	1
2	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1
4	Беговые упражнения.	1

	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Сдача норматива 30 м.	
5	Бег на средние дистанции Сдача норматива 60 м. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м.	1
6	Бег на средние дистанции Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.	1
7	Бег на средние дистанции Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1200м.	1
8	Бег на средние дистанции Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1200м.	1
9	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
10	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
11	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
12	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 11 мин.	1
13	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
14	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
15	Техникаспринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
16	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
17	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
18	Техника прыжка в длину с места Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
	<b>Баскетбол</b>	
19	Основные правила игры в баскетбол. Техника безопасности во время спортивной игры.	1
20	Передачи мяча на месте и в движении	1
21	Ведение баскетбольного мяча. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1
22	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Броски мяча с места.	1
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника остановки двумя шагами.	1
24	Ловля и передача мяча. Упражнения в парах и тройках. Игра по правилам	1
25	Техника остановки прыжком. Тактические действия во время игры.	1
26	Техника ловли мяча после отскока от пола. Взаимодействие игроков во время игры	1
27	Техника ведения мяча с изменением направления движения. Эстафеты с мячом	1
28	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра вбаскетбол по правилам	1
29	Упражнения направленные на развитие координации движения. Броски мяча с места и в движении	1
30	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
31	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
32	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.	1
33	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.Оздоровительные	1



	системы физического воспитания и спортивная подготовка. Тестирование по разделу "Баскетбол"	
	<b>Гимнастика</b>	
34	Техника безопасности .Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки	1
35	Цель и задачи современного олимпийского движения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
36	Лазанье по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла «согнув ноги»	1
37	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
38	Опорный прыжок через гимнастического козла. Лазанье по канату	1
39	Мост. Комплексы упражнений направленные на развитие гибкости.	1
40	Акробатическая комбинация. Ритмическая гимнастика	1
41	Техника передвижения ходьбой, прыжками, легким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики).	1
42	Опорный прыжок «ноги врозь» через гимнастического козла.	1
43	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой	1
44	Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки	1
45	Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
	<b>Лыжные гонки</b>	1
46	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
49	Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.	1
50	Техник поворота переступанием при спуске с небольших и пологих склонов.	1
51	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
52	Бег на лыжах 1 км.	1
53	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
54	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
55	Техника подъема на лыжах способом "полуёлочка".	1
56	Различные способы подъема на лыжах	1
57	Бег на лыжах 2 км.	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах	1
59	Техника спуска с горы в основной стойке	1
60	Техника спуска с горы в высокой стойке	1
61	Техника спуска с горы в низкой стойке	1
62	Различные способы спуска с горы в различных стойках	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
64	Техника торможения "плугом".	1
65	Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений Поворот переступанием	1

66	Техника спусков, подъёмов, поворотов, торможений Поворот переступанием.	1
67	Техники лыжных ходов.	1
68	Прохождение дистанции Освоение техники лыжных ходов	1
69	Тестирование по разделу "Лыжные гонки".	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1
71	техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
72	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
73	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
74	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
75	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
76	Техника нижняя прямая подача	1
77	Техника нижняя прямая подача	1
78	Техника нижняя прямая подача	1
79	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
80	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
81	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
82	Техника прямого нападающего удара	1
83	Техника прямого нападающего удара	1
84	Техника прямого нападающего удара	1
85	Техника передачи мяча над собой	1
86	Техника передачи мяча над собой	1
87	Техника передачи мяча над собой Тестирование по разделу "Волейбол"	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
89	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
90	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
91	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
93	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
94	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
95	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.Метание мяча.	1
96	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
97	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин. Сдача норматива метания мяча.	1
98	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег	1
99	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
	<b>Футбол</b>	1
100	Техника безопасности.Основные приемы игры.	1
101	Основные правила игры в футбол. Ведение мяча по прямой,	1

	"змейкой", с обеганием лежащих и стоящих предметов.	
102	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек)	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 7 класс (102 ч.)

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта. Олимпийское движение в России (СССР)	1
2	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1
3	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Сдача норматива 30 м.	1
4	Беговые упражнения. Сдача норматива 60 м.	1
5	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.	1
6	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м.	1
7	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
8	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
9	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
10	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
11	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
12	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин.	1
13	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
14	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
15	Техникаспринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
16	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
17	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
18	Сдача норматива метания мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
	<b>Баскетбол</b>	
19	Баскетбол как спортивная игра. Основные приемы игры.	1
20	Техника ловли мяча после отскока от пола	1
21	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
22	Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1
23	Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1
24	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1
25	Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног.	1

26	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
27	Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Сдача нормативом по развитию гибкости.	1
28	Оценка техники движений. Способы выявления и устранения. Физическое развитие человека.	1
29	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
30	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
31	Броски мяча в движении. Нападающие действия в игре	1
32	Техника тактики игры. Быстрый прорыв.	1
33	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Тестирование по разделу "Баскетбол"	1
	<b>Гимнастика</b>	
34	Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.	1
35	Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью	1
36	Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта.	1
37	Техника выполнения кувырка вперед в группировке.	1
38	Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке	1
39	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	1
40	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1
41	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
42	Техника опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики), ноги врозь (девочки).	1
43	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
44	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
45	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Тестирование по разделу "Гимнастика"	1
	<b>Лыжные гонки</b>	1
46	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности при занятиях по лыжной подготовке.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
49	Техника одновременного одношажного хода.	1
50	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
51	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
52	Бег на лыжах 1 км.	1
53	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
54	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
55	Техника подъема на лыжах любым способом "полуелочкой"	1
56	Различные способы подъема на лыжах	1
57	Бег на лыжах 2 км.	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
59	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
60	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
61	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1

62	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
63	Торможение и поворот упором.	1
64	Техника торможения "упором".	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
66	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 2 км	1
67	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 3 км	1
68	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 4 км	1
69	Тестирование по разделу "Лыжные гонки"	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
71	техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
72	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
73	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
74	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
75	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
76	Техника нижняя прямая подача	1
77	Техника нижняя прямая подача	1
78	Техника нижняя прямая подача	1
79	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
80	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
81	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
82	Техника прямого нападающего удара	1
83	Техника прямого нападающего удара	1
84	Техника прямого нападающего удара	1
85	Техника передачи мяча над собой	1
86	Техника передачи мяча над собой	1
87	Техника передачи мяча над собой Тестирование по разделу "Волейбол"	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
89	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
90	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
91	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
93	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
94	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
95	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Метание мяча.	1
96	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
97	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин Сдача норматива метания мяча.	1

98	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.Метания мяча.	1
99	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег.Метание мяча Тестирование по разделу “Легкая атлетика”	1
	<b>Футбол</b>	1
100	Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1
101	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, "змейкой".	1
102	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 8 класс (102 ч.)

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры	1
2	Техника высокого старта.Оздоровительная ходьба и бег. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения	1
3	Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы. Эстафеты.	1
4	Беговые упражнения. Сдача норматива 30 м.	1
5	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.Сдача норматива 60 м.	1
6	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м.	1
7	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
8	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
9	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
10	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.	1
11	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1
12	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин.	1
13	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
14	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
15	Техникаспринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
16	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
17	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
18	Сдача норматива метания мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
	<b>Баскетбол</b>	
19	Баскетбол. Техника безопасности во время спортивных игр. Спортивная подготовка	1
20	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в	1

	баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте.	
22	Тактические действия в нападении: стремительное нападение. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления	1
23	Броски в движении. Защитные действия в игре.	1
24	Тактические действия в нападении: позиционное нападение. Спортивные игры (баскетбол)	1
25	Игра по правилам. Ведение мяча, бросок по кольцу. Техника передачи мяча при встречном движении.	1
26	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1
27	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Броски с различных расстояний.	1
28	Техника вырывания и выбивания мяча. Броски. Игра по правилам.	1
29	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1
30	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Техника вырывания и выбивания мяча.	1
31	Техника перехвата мяча во время передачи. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
32	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника перехвата мяча во время ведения.	1
33	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Тестирование по разделу "Баскетбол"	1
	<b>Гимнастика</b>	
34	Техника безопасности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению.	1
35	Техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.	1
36	Техника кувырка назад в группировке. Акробатические упражнения.	1
37	Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств.	1
38	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Лазанье по канату.	1
39	Опорные прыжки через гимнастического козла. Прыжок согнув ноги.	1
40	Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1
41	Мост. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения с прикладной направленностью.	1
42	Строевые упражнения. Стойка на голове и на руках.	1
43	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах.	1
44	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики).	1
45	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Тестирование по разделу "Гимнастика".	1
	<b>Лыжные гонки</b>	1
46	Лыжные гонки как вид спорта. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура	1
47	Техника попеременного двухшажного хода	1
48	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной	1

	дистанции.	
49	Техника одновременного одношажного хода.	1
50	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
51	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
52	Бег на лыжах 1 км.	1
53	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой"	1
54	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
55	Техника подъема на лыжах любым способом "полуелочкой"	1
56	Различные способы подъема на лыжах	1
57	Бег на лыжах 3 км.	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
59	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
60	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
61	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
62	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
63	Торможение и поворот упором.	1
64	Техника торможения "упором".	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
66	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 2 км	1
67	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 3 км	1
68	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Дистанция 5 км	1
69	Тестирование по разделу "Лыжные гонки"	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
71	техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
72	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
73	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
74	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
75	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
76	Техника нижняя прямая подача	1
77	Техника нижняя прямая подача	1
78	Техника нижняя прямая подача	1
79	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
80	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
81	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
82	Техника прямого нападающего удара	1
83	Техника прямого нападающего удара	1
84	Техника прямого нападающего удара	1
85	Техника передачи мяча над собой	1
86	Техника передачи мяча над собой	1
87	Техника передачи мяча над собой Тестирование по разделу "Волейбол"	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования	1



	техники безопасности и бережного отношения к природе.	
89	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
90	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
91	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
93	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
94	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
95	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.Метание мяча.	1
96	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
97	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин Сдача норматива метания мяча.	1
98	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.Метания мяча.	1
99	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег. Метание мяча. Тестирование по разделу “Легкая атлетика”	1
	<b>Футбол</b>	1
100	Техника безопасности.Игра в футбол по правилам. Тактические действия в игре.	1
101	Техническая подготовка. Техника удара по мячу. Техника остановки мяча подошвой.	1
102	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 9 класс (102 ч.)

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Вводный урок. Лёгкая атлетика. Инструктаж №23,27. Основные этапы развития физической культуры в Росси Физическая культура в современном обществе.	1
2	Техника высокого старта.Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1
3	Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы.	1
4	Беговые упражнения. Сдача норматива 30 м.	1
5	Высокий старт и техника его выполнения. Бег в равномерном темпе 6 мин. Сдача норматива 60 м,100м	1
6	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м.	1
7	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
8	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м.	1
9	Бег на средние дистанции Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1400м. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1
10	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1

11	Техика длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин.	1
12	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин.	1
13	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
14	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег 60м.	1
15	Техникаспринтерского бега. Эстафетный бег 100м.	1
16	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
17	Техника метания малого мяча в цель и на дальность	1
18	Сдача норматива метания мяча. Тестирование по разделу "Легкая атлетика"	1
<b>Баскетбол</b>		
19	Техника безопасности. История баскетбола. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1
20	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1
21	Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте.	1
22	Тактические действия в нападении: стремительное нападение. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменение направления	1
23	Броски в движении. Защитные действия в игре.	1
24	Тактические действия в нападении: позиционное нападение. Спортивныеигры(баскетбол)	1
25	Игра по правилам. Ведение мяча,бросокпо кольцу. Техника передачи мяча при встречном движении.	1
26	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1
27	Техника передачи мяча одной рукой от плеча. Броски с различных расстояний.	1
28	Техника вырывания и выбивания мяча.Броски. Игра по правилам.	1
29	Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка.	1
30	Технико-тактические действия при атаке корзины соперника. Техника вырывания и выбивания мяча.	1
31	Техника перехвата мяча во время передачи. Составление лана занятий спортивной подготовкой.	1
32	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Техника перехвата мяча во время ведения.	1
33	Техника тактики игры. Быстрый прорыв. Тестирование по разделу "Баскетбол"	1
<b>Гимнастика</b>		
34	Гимнастика. Инструктаж№ 25. История гимнастики. Профилактика вредных привычек . Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1
35	Акробатика. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
36	Кувырок назад. Мостик. Упражнения на гибкость	1
37	Комбинация акробатическая. Комплексы упражнений для профилактики утомления.	1
38	Мостик. Акробатическая комбинация.Лазание по канату.	1
39	Длинный кувырок. Ласточка. Колесо.	1

40	Акробатика: выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1
41	Опорный прыжок; прыжок ноги врозь через "козла"	1
42	Упражнения на тренажерах.Отжимания. Современные системы физического воспитания: атлетическая гимнастика	1
43	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах.	1
44	Комплексы упражнений лечебной физкультуры	1
45	Упражнения для профилактики нарушений осанки.Тестирование по разделу"Гимнастика".	1
	<b>Лыжные гонки</b>	1
46	Льжные гонки как вид спорта. Техника безопасности. Адаптивная физическая культура.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1
49	Техника одновременного одношажного хода.	1
50	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	1
51	Отработка техники поворотов стоя и при спуске.	1
52	Бег на лыжах 1 км.	1
53	Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъема на лыжах "лесенкой".	1
54	Техника подъема на лыжах способом "ёлочка".	1
55	Техника подъема на лыжах любым способом "полуелочкой"	1
56	Различные способы подъема на лыжах	1
57	Бег на лыжах 3 км.	1
58	Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.	1
59	Техника спуска с горы в основной стойке.	1
60	Техника спуска с горы в высокой стойке.	1
61	Техника спуска с горы в низкой стойке.	1
62	Различные способы спуска с горы в различных стойках.	1
63	Торможение и поворот упором.	1
64	Техника торможения "упором".	1
65	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
66	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Дистанция 2 км	1
67	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Дистанция 3 км	1
68	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Дистпнция 5 км	1
69	Тестирование по разделу"Лыжные гонки"	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Техника безопасности. Волейбол как спортивная игра. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1
71	техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
72	Правила соревнований по волейболу. Техника передвижения, остановки, повороты и стойки	1
73	Техника верхней передачи мяча и приём снизу	1
74	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1
75	Техника верхняя передача мяча и приём снизу	1

76	Техника нижняя прямая подача	1
77	Техника нижняя прямая подача	1
78	Техника нижняя прямая подача	1
79	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
80	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
81	Техника приёма мяча снизу после подачи	1
82	Техника прямого нападающего удара	1
83	Техника прямого нападающего удара	1
84	Техника прямого нападающего удара	1
85	Техника передачи мяча над собой	1
86	Техника передачи мяча над собой	1
87	Техника передачи мяча над собой Тестирование по разделу “Волейбол”	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
88	Техника безопасности. Закаливание организма. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
89	Техника безопасности. Легкая атлетика. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Бег на короткие дистанции 30м.	1
90	Бег на короткие дистанции 60м. Техника спринтерского бега	1
91	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м. Сдача норматива 30 м.	1
92	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1000м. Сдача норматива 60 м.	1
93	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
94	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.	1
95	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин.Метание мяча.	1
96	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Метания мяча	1
97	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12мин Сдача норматива метания мяча.	1
98	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.Метания мяча.	1
99	Овладение техникой спринтерского бега Эстафетный бег.Метание мяча Тестирование по разделу “Легкая атлетика”	1
	<b>Футбол</b>	1
100	Техника остановки мяча подошвой	1
101	Техника остановки мяча грудью	1
102	Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>