

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДМИТРИЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Рассмотрено**

на заседании школьного  
методического объединения  
учителей

Протокол № 1  
от «24» 08 2021 г.

Председатель МО:

\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

**Принято**

на педагогическом совете  
школы

Протокол № 1  
от «26» 08 2021 г.

Председатель

педагогического совета

\_\_\_\_\_  
С.Г. Вихров

**Утверждено**



**Рабочая программа по предмету (курсу)**

Физкультура  
(наименование предмета, курса внеурочной деятельности)  
для 5-9 классов

срок реализации 2021-2026

Составил учитель

Панов Э.В.

«16» августа 2021 г.

## Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа предназначена для муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Дмитриевская ООШ» учащихся 5-9 классов.

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО образовательной организации с учётом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.1992 года № 3266-1 (в ред. от 2.02.2012 года №273-ФЗ)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утвержденные приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 года № 986,

- Приказ министра образования и науки «О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644)

2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Письмо Минобрнауки и науки РФ. Департамент развития системы Физкультурно-спортивного воспитания по отдельным вопросам введения третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях письмо от 28.12.2011 №19-337

- (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2010 г. №ИК-1494/19) Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации

- Авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.– М.: Просвещение, 2013.– 104 с.

- Примерная образовательная программа основного общего образования

- Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

### 2.Общая характеристика учебного предмета, курса

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы. Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», в соответствии с требованиями ФГОС. Нами переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1.. Знания о физической культуре

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### 3. Физическое совершенствование

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

#### **В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

## **2.Общая характеристика учебного курса**

При реализации программы следует обратить внимание на особенность организации учебного процесса по предмету. Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках. Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках. При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

- на разучивание (совершенствование)конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;
- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся. При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении. Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д. В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету. Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся. Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

## **3.Место учебного предмета в учебном плане**

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 6 класс из расчёта 3 часа в неделю (по 102 ч): в 7-9 – 2 часа в неделю (по 68 ч.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**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 циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 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); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов; 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, гигиены 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» 1 года обучения 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, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**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 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, 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 работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения 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.

**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 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;

- 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;
- 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» 3 года обучения 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 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;
- 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 закаливающих 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 вести дневник самонаблюдения.

**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 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 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» 4 года обучения 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 закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**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;

- 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» 5 года обучения 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 закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

#### **4. Содержание учебного предмета**

##### **Знания о физической культуре.**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения

отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.*

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». *Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Волейбол. Футбол.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

**5. Тематическое планирование курса Физическая культура для 5-9 классов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Развитие скоростных качеств.	1
2	Высокий старт. Бег 30 м. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м.(у). Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
4	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
5	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места (у).	1
6	Бег 60 м.(у) ОРУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча в цель и на дальность.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в цель (у) и на дальность.	1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность(у).	1
9	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов (у). Бег на средние дистанции.	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.(у) ОРУ. Развитие выносливости.	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
12	Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения.	1

13	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у). Силовые упражнения.	1
14	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Силовые упражнения	1
15	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
16-17	Преодоление препятствий. Бег 15 мин. Бег в гору. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	2
18-19	Преодоление препятствий. Бег 17 мин. Бег в гору. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	2
20	Бег 2000м.(у). ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
21	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Инструктаж ТБ.	1
22-23	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Отжимания (у).	2
24	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища (у). Подтягивание на перекладине.	1
25	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у).	1
26	Строевые упражнения. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
27	Строевые упражнения. Опорный прыжок "ноги врозь". Челночный бег.	1
28	Опорный прыжок "ноги врозь" (у). Челночный бег. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
29-30	Опорный прыжок "ноги вместе". Челночный бег 3*10м. (у). Упражнения на гимнастической скамейке.	2
31	Опорный прыжок "ноги вместе" (У). Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1
33	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема.	1

34	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в два приема.	1
35-36	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	2
37-38	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату в три приема.	2
<b>Спортивные игры (Баскетбол -11 ч.)</b>		
39	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Стойки и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.	1
40	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
41	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
42	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
43	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
44	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
45	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками снизу в движении. Ловля и передача от груди двумя руками.	1
46	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение через скрестный выход.	1
47	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1
48-49	Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от головы в движении. Взаимодействие через заслон. Нападение быстрым прорывом.	2
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>		
50	Лыжи. Теоретические сведения. Правила ТБ. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1 км.	1
51-52	Одновременный и попеременный двушажный ходы. Медленное передвижение по дистанции 1,5 км.	2
53-54	Одновременный и попеременный двушажный ходы. Медленное передвижение по дистанции 1,5-2 км.	2

55-56	Одновременный и попеременный двушажный ходы. Медленное передвижение по дистанции 2-2,5 км.	2
57-58	Подъём «полуёлочкой». Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км с применением изученных ходов. Эстафеты с передачей палок	2
59-60	Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км	2
61-62	Передвижение по дистанции с ускорением до 100 м. Эстафеты.	2
63-64-65	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции до 3 км. с применением ранее изученных ходов.	3
<b>Спортивные игры (Волейбол-18 часов)</b>		
66	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу. Инструктаж ТБ.	1
67	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу.	1
68	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками над собой и вперед. Прием мяча снизу.	1
69	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах и тройках. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
70	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
71-72	Передвижения игрока. Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	2
73-74	Передача мяча в парах в движении. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	2
75-76	Передвижения игрока. Передача мяча в парах и тройках в движении. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	2
77-78	Передвижения игрока. Передача мяча в парах в движении, через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола.	2
79-80	Передвижения игрока. Передача мяча в парах, тройках, через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача по зонам. Эстафеты с элементами волейбола.	2
81-82-83	Передвижения игрока. Совершенствование техники подачи-приема мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	3
<b>Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>		

84	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения.	1
85	Преодоление препятствий. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. (у) Силовые упражнения.	1
86	Равномерный бег 13 мин. Бег в гору. ОРУ. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
87-88	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. ОРУ. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Поднимания туловища (у).	2
89-90	Равномерный бег 16 мин. Бег под гору. ОРУ. Развитие выносливости. Отжимание (у).	2
91	Равномерный бег 18 мин. Бег по разному грунту. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание (у).	1
92	Равномерный бег 20 мин Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
93	Бег в равномерном темпе (1000м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
94	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
95	Высокий старт. Бег 30 м. (у). Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
96	Высокий старт. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
97	Высокий старт. Бег 60 м.(у) Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места	1
98	Прыжок в длину с места (у). Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
99	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание малого мяча в цель(у) и на дальность.	1
100	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность (у).	1
101	Прыжок в длину 7-9 шагов (у). Подвижные игры.	1
102	Резервный урок.	1

№ урока	Тема урока	Количес тво часов
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Развитие скоростных качеств.	1
2	Высокий старт. Бег 30 м. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м. (у). Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
4	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
5	Высокий старт. Бег 60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места (у).	1
6	Бег 60 м.(у) ОРУ. Развитие скоростных качеств. Метание мяча в цель и на дальность.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов. Метание малого мяча в цель (у) и на дальность.	1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность (у).	1
9	Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов (у). Бег на средние дистанции.	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
11	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.(у) ОРУ. Развитие выносливости.	1
<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>		
12	Бег по пересечённой местности. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения.	1
13	Преодоление препятствий. Бег 11 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча(у). Силовые упражнения.	1
14	Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения	1
15-16	Преодоление препятствий. Бег 14 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	2
17-18	Преодоление препятствий. Бег 16мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	2
19	Преодоление препятствий. Бег 18 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
20	Бег 2000м. (у). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		

21	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Инструктаж ТБ.	1
22-23	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Отжимания (у)	2
24	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища (у). Подтягивание на перекладине.	1
25	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у).	1
26	Строевые упражнения. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
27	Строевые упражнения. Опорный прыжок "ноги врозь". Челночный бег.	1
28	Опорный прыжок "ноги врозь" (У). Челночный бег. Упражнения на гимнастической скамейке	1
29	Опорный прыжок "ноги вместе". Челночный бег 3*10м (у). Упражнения на гимнастической скамейке.	1
30-31	Опорный прыжок "ноги вместе" (У). Упражнения на гимнастической скамейке.	2
32	Акробатика. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно.	1
33-34	Кувырок вперёд и назад (у), стойка на лопатках (у). Два кувырка вперёд слитно.	2
35	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя. Лазание по канату.	1
36	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (у). Лазание по канату.	1
37-38	Два кувырка вперёд слитно (У). Лазание по канату.	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол -11 ч.)</b>		
39	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке.	1
40	Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача от груди двумя руками.	1
41	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча.	1
42	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча.	1
43	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча с места	1
44	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача двумя руками от головы.	1
45	Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение через заслон.	1
46	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передачи, броска с сопротивлением.	1

47	Сочетание приемов ведение, передачи, броска с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное падение со сменой места.	1
48-49	Ведение с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	2
<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>		
50	Лыжи. Теоретические сведения. Правила ТБ. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1 км.	1
51-52	Одновременный и поперечный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1,5 км.	2
53-54-55	Одновременный и поперечный двушажный и одношажный ходы. Медленное передвижение по дистанции 1,5-2 км.	3
56-57	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2км с применением изученных ходов. Эстафеты с передачей палок	2
58	Торможение «плугом». Подъём «елочкой». Дистанция 2 км	1
59	Торможение «плугом». Подъём "елочкой". Повороты переступанием. Дистанция 2 км	1
60-61	Дистанция 3км. с применением ранее изученных ходов.	2
62-63	Передвижение по дистанции с ускорением до 100 м. Эстафеты.	2
64-65	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 3 км. с применением ранее изученных ходов.	2
<b>Спортивные игры (Волейбол-18 часов)</b>		
66	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. ТБ.	1
67	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
68	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
69	Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1
70	Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача (у).	1
71-72	Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача по зонам.	2
73-74	Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Эстафеты с мячом.	2
75-76	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	2

77-78	Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	2
79-80	Передача мяча сверху в парах в зоне и через зону. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	2
81-82-83	Комбинации из разученных элементов передвижений. Совершенствование техники подачи-приема мяча. Двусторонняя игра.	3
<b>Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>		
84	Бег по пересечённой местности. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения.	1
85	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 11 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у). Силовые упражнения.	1
86	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 12 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
87-88	Бег 14 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Поднимания туловища (у).	2
89-90	Бег 16 мин. Развитие выносливости. Отжимание (у).	2
91	Бег 18 мин. Развитие выносливости. Подтягивание(у).	1
92	Бег 2000 м.(у) Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	1
94	Высокий старт. Бег 30 м. бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
95	Высокий старт. Бег 30 м. (у). Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
96	Высокий старт. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
97	Высокий старт. Бег 60 м.(у). Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места	1
98	Прыжок в длину с места (у). Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
99	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание малого мяча в цель(у) и на дальность.	1
100	Прыжок в длину 7-9 шагов. Метание малого мяча на дальность (у).	1
101	Прыжок в длину 7-9 шагов (у). Подвижные игры.	1
102	Резервный урок	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
2	Высокий старт. Бег 30 м. Бег 60 м. ОРУ Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м.(у). Бег 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	1
4	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Челночный бег 3*10м.(у)	1
5	Высокий старт. Бег 60 м.(у) Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места (у). Метание мяча в цель.	1
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель (у) и на дальность.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность(у).	1
9	Прыжок в длину с разбега (у). Техника бега на средние дистанции.	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м.(у). ОРУ. Развитие выносливости.	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Бег 15 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
12	Преодоление препятствий. Бег 17 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения	1
13	Преодоление препятствий. Бег 18 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения	1
14	Преодоление препятствий. Бег 19 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у). Силовые упражнения	1
15	Бег 2000м.(у) Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1
<b>Гимнастика (12 часов)</b>		
16	Гимнастика. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
17	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Отжимания (у).	1

18	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища (у).	1
19	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у).	1
20	Развитие силовых способностей. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
21	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых упражнений. Эстафеты. ОРУ с обручем	1
22	Опорный прыжок (у). ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
23	Акробатика. Лазание по канату. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. (м) Кувырок назад в полушпагат (д).	1
24	Кувырок вперёд, стойка на лопатках. (м) Кувырок назад в полушпагат (у). «Мост» из положения стоя (д). Лазание по канату.	1
25	Два кувырка вперёд слитно. «Мост» из положения стоя (у). Лазание по канату.	1
26-27	Два кувырка вперёд слитно (у). Лазание по канату (у).	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол - 9 ч.)</b>		
28	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Бросок мяча.	1
29	Передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Бросок мяча. Повороты с мячом.	1
30	Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча. Бросок в движении двумя руками от головы.	1
31	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Бросок в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок.	1
32	Ведение мяча. Передача одной рукой от плеча с места. Повороты с мячом. Позиционное нападение.	1
33	Бросок двумя руками от головы после остановки. Позиционное нападение через заслон. Штрафной бросок.	1
34	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передачи, броска одной рукой от плеча с сопротивлением. Позиционное нападение.	1
35	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение. Штрафной бросок.	1
36	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Позиционное нападение.	1
<b>Лыжная подготовка (8 часов)</b>		
37	Лыжи. Инструктаж ТБ. Попеременный душажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1 км.	1

38	Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ходы. Передвижение по дистанции 1,5 км.	1
39	Одновременный бесшажный и попеременный двушажный ходы. Передвижение по дистанции 2 км.	1
40	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2км с применением изученных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
41	Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Преодоление дистанции 2 км.	1
42	Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход по дистанции 3 км. Игры на склоне.	1
43-44	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции 3 км с применением ранее изученных ходов.	2
<b>Спортивные игры (Волейбол-8 часов)</b>		
45	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Инструктаж по ТБ.	1
46	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	1
47	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.	1
48	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Игровые задания.	1
49	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Комбинация: прием—передача-удар.	1
50	Верхняя прямая подача мяча, прием. Нападающий удар после передачи. Тактика свободного нападения.	1
51	Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1
52	Двусторонняя игра с применением ранее изученных приемов.	1
<b>Кроссовая подготовка (5 ч.)</b>		
53	Кроссовая подготовка. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Броски набивного мяча (У).	1
54	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег 18 мин. Развитие выносливости. Поднимание туловища (у).	1
55	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 18-19 мин. Развитие выносливости. Отжимание (у).	1
56	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Бег 20 мин. Развитие выносливости. Подтягивание (у).	1
57	Бег 2000 м.(у). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1

<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
58	Лёгкая атлетика. Высокий старт. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.	1
59	Высокий старт. Бег 30 м. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м. ОРУ.	1
60	Высокий старт. Бег 30 м. (у) Бег 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	1
61	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м (у).	1
62	Бег 60 м. (У) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
63	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель. Прыжок в длину с места (у).	1
64	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель(у) и на дальность.	1
65	Прыжок в длину с разбега (у). Метание малого мяча на дальность.	1
66	Прыжок в высоту с 9-11 шагов. Метание малого мяча на дальность (у).	1
67	Прыжок в высоту (у). Подвижные игры.	1
68	Резервный урок.	1

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 70-80 м. Инструктаж по ТБ.	1
2	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Бег 30м.(у)	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Прыжки в длину с места (у).	1
4	Бег 60 м.(у) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность и в цель.	1

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча 150 гр. на дальность и в цель (у). ОРУ.	1
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Фаза полета. Метание мяча 150 гр. на дальность (у). ОРУ.	1
8	Прыжок в длину с разбега (у). Техника бега на средние дистанции.	1
9	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. (д),2000м.(м) ОРУ. Развитие выносливости	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м. (1500м. дев.) (у) ОРУ. Развитие выносливости	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
11	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Бег 15 мин. Развитие выносливости.	1
12	Преодоление препятствий. Бег 16 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча. Силовые упражнения.	1
13	Преодоление препятствий. Бег 17 мин. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у). Силовые упражнения	1
14	Преодоление препятствий. Бег 18мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	1
15	Бег 3000м.(у) Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1
<b>Гимнастика (13 часов)</b>		
16	Висы. Строевые упражнения. Подъём переворотом. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
17	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Развитие силовых способностей. Отжимания (у).	1
18	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища (у). Подтягивание на перекладине.	1
19	Подъём переворотом. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у).	1
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги». Челночный бег.	1
21	Строевые упражнения. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (у). Челночный бег.	1
22-23	Опорный прыжок способом «согнув ноги» с поворотом на 90гр. (у). Челночный бег 3*10 м. (у).	2

24	Акробатика. Кувырок вперед и назад в стойку «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одно колено. Лазание по канату.	1
25-26	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок (у). Мост и поворот в упор на одно колено (у). Лазание по канату в два приема.	2
27	Стойка на лопатках (У). Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1
28	Развитие координационных способностей Лазание по канату в два приема (у). Эстафеты.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол-9 ч.)</b>		
29	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы. ТБ.	1
30	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы. Передача двумя руками от груди.	1
31	Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча. Линия защиты.	1
32	Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами.	1
33	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
34	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1
35	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв.	1
36	Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Взаимодействие через заслон.	1
37	Двусторонняя игра с применением ранее изученных приемов.	1
<b>Лыжная подготовка (8 часов)</b>		
38	Лыжи. Правила ТБ. Попеременный двушажный ход. Медленное передвижение по дистанции 1 км.	1
39	Одновременный и попеременный двушажный ход. Передвижение по дистанции 1,5 км.	1
40	Одновременный и попеременный двушажный ход. Остановка рывком. Передвижение по дистанции 1,5-2 км.	1
41	Подъем «полуёлочкой». Дистанция 2км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	1
42	Торможение «плугом». Подъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. (у).	1

43	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы по дистанции 3.5 км	1
44	Совершенствование попеременного двушажного и одновременного бесшажного ходов. Игры на склоне.	1
45	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 3 км. с правильным применением изученных ходов (у).	1
<b>Спортивные игры (Волейбол 9 ч.)</b>		
46	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча над собой. Прием мяча снизу. ТБ.	1
47	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой и прием снизу. Нижняя прямая подача.	1
48	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Эстафеты.	1
49	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар.	1
50	Верхняя передача мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
51	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём. Нападающий удар.	1
52	Верхняя прямая подача мяча, прием. Нападающий удар после передачи. Тактика свободного нападения.	1
53	Верхняя прямая подача. Прием снизу двумя руками. Нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1
54	Двусторонняя игра с применением ранее изученных приемов.	1
<b>Кроссовая подготовка (5 ч.)</b>		
55	Кроссовая подготовка. Т. Б. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Броски набивного мяча (у).	1
56	Бег 14 мин. Развитие выносливости. Поднимание туловища (у).	1
57	Бег 16 мин. Развитие выносливости. Отжимание (у).	1
58	Бег 18 мин. Развитие выносливости. Подтягивание (у).	1
59	Бег 3000 м. Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Легкая атлетика (8 ч.)</b>		

60	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 70-80 м. Инструктаж по ТБ.	1
61	Низкий старт. Бег 30 м (у). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
62	Низкий старт. Бег 60 м (у). Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
63	Прыжки в длину с места (у). Метание мяча на дальность и в цель.	1
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель (у).	1
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (у.) Метание мяча на дальность.	1
66	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность (у).	1
67	Прыжок в высоту (у). Специальные беговые упражнения.	1
68	Резервный урок.	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика (10 часов)</b>		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 70-80 м. Инструктаж по ТБ.	1
2	Эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 м.(у).	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
4	Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Прыжки в длину с места (у).	1
5	Бег 60 м.(у) Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Метание мяча на дальность и в цель (у).	1
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Фаза полета. Метание мяча 150 гр. на дальность (у). ОРУ.	1
8	Прыжок в длину с разбега (у). Техника бега на средние дистанции.	1

9	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м. (д), 2000м. (м). ОРУ. Развитие выносливости	1
10	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м. (1500м.) (у). ОРУ. Развитие выносливости	1
<b>Кроссовая подготовка (5 часов)</b>		
11	Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Бег 12 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	1
12	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Бег 15 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Броски набивного мяча (у).	1
13-14	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору. Бег 15 мин. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Силовые упражнения.	2
15	Бег 3000м. (м), 2000м. (д). (у). Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения	1
<b>Гимнастика (12 часов)</b>		
16	Висы. Строевые упражнения. Подъём переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	1
17	Строевые упражнения. Подъём переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Отжимания(у).	1
18	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Поднимание туловища (у). Подтягивание на перекладине.	1
19	Подъём переворотом. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине (у).	1
20	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Челночный бег.	1
21	Строевые упражнения. Опорный прыжок (у). Прыжок ноги вместе (м), боком (д). Лазание по канату. Челночный бег.	1
22	Строевые упражнения. Прыжок ноги вместе (м), боком (д). Лазание по канату. Челночный бег 3*10 м. (у).	1
23	Строевые упражнения. Прыжок ноги вместе (м), боком (д). Лазание по канату (у).	1
24	Строевые упражнения. Прыжок ноги вместе(м), боком (д) (у). ОРУ с мячами. Эстафеты.	1

25	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Разучивание комбинаций.	1
26-27	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Мост и поворот в упор на одно колено (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Разучивание комбинаций.	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Баскетбол-9 ч.)</b>		
28	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы. ТБ.	1
29	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение.	1
30	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча.	1
31	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и линия защиты.	1
32	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и линия защиты.	1
33	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении и защите «заслон».	1
34	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
35-36	Сочетание приемов передвижения и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	2
<b>Лыжная подготовка (8 часов)</b>		
37	Лыжи. Правила ТБ. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Передвижение по дистанции 1,5 км.	1
38	Одновременный и попеременный двушажный ход. Остановка рывком. Передвижение по дистанции 1,5-2 км.	1
39	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2км с применением изученных лыжных ходов (у). Эстафеты с передачей палок.	1

40	Торможение «плугом». Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1
41	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход по дистанции 3,5 км. (у).	1
42	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	1
43	Совершенствование попеременного двушажного и одновременного одношажного и бесшажного ходов по дистанции 3.5 км.	1
44	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 3 км с правильным применением изученных ходов (у).	1
<b>Спортивные игры (Волейбол-9 часов)</b>		
45	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. ТБ.	1
46	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
47	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
48	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
49	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.	1
50	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
51	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
52	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 4-ю зону.	1

53	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар пря при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 4-ю зону.	1
<b>Кроссовая подготовка (5 ч.)</b>		
54	Бег по пересечённой местности. Бег 15 мин.ОРУ. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Броски набивного мяча. Пресс (У).	1
55	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Броски набивного мяча (У).	1
56	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Отжимания (У).	1
57	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег под гору. Бег 18 мин. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Силовые упражнения. Подтягивание (У).	1
58	Бег 3000м.(м), 2000м. (д). (у) Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.	1
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>		
59	Бег 2000м.(м), 1500м.(д). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
60	Бег 2000м.(м), 1500м.(д) (у). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
61	Низкий старт.Бег30 м.(у) Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
62	Низкий старт. Бег 60м.(у) Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
63	Прыжки в длину с места (у). Метание мяча на дальность и в цель.	1
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность и в цель (у).	1
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (у). Метание мяча на дальность.	1
66	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность (у).	1
67	Прыжок в высоту (у). Специальные беговые упражнения.	1
68	Резервный урок	1

