

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа с.Алексеевка  
Аркадакского района Саратовской области

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО <i>Широк</i> /Широкова Л.Ю./ Протокол № 1 от 27 августа 2020	Заместитель директора по УВР <i>Шмелева</i> /Шмелева Н.В./ 28 августа 2020	Директор МБОУ-СОШ с.Алексеевка <i>Шипки</i> /Шипкин В.Н./ Приказ № 142 от 28.08.20

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5-9 классы**

**ФГОС**

## Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;

- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся ( в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах : «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл)

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения

и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина; Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.; примерной программы основного общего образования; приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **3. Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

#### **Личностные результаты:**

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

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

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

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

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

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

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями: о 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;

о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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;

о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере

и в стойке (юноши);

о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

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

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

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### *В области познавательной культуры*

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

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

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

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

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

#### *В области трудовой культуры:*

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

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

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

#### *В области эстетической культуры:*

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

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

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

#### *В области коммуникативной культуры:*

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

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

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

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

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

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

### **Предметные результаты**

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

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

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

**Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

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

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли

и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

## **5. 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.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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, физкультурных минут и физкультурных пауз (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 корректирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27	27	27	27	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	18
	Спортивные игры (городки)	3	3	3	3	3
2.1	Кроссовая подготовка	9	9	9	9	9
	Итого	105	105	105	105	105

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

*7-8 классы.* Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

**О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного класса 9 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.**

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчи ки</b>	<b>Девоч ки</b>
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся**  
**5-9 классов.**

Разделы программы	час	ЧЕТВЕРТИ											
		1 четверть			2 четверть			3 четверть			4 четверть		
<b>1. Базовая</b>	<b>75</b>												
1. Основы знаний		В процессе уроков											
2. Легкая атлетика	21	10										11	
3. Спортивные игры (волейбол)	18			12	6								
4. Гимнастика с элементами акробатики	18					15	3						
5. Лыжная подготовка	18							18					
<b>II Вариативная часть</b>	<b>27</b>												
1. Спортивные игры (баскетбол)	18								9	9			
1. Спортивные игры (городки)													3
2. Кроссовая подготовка	9		5									4	
<b>Сетка часов</b>	<b>105</b>	<b>27</b>			<b>21</b>			<b>30</b>			<b>27</b>		





## Календарно - тематический план 5 класс (В.И. Лях)

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности.		
2.	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>	2.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.		
		3.	Разновидности ходьбы. СБУ. Тесты комплекса ГТО – бег 60 м, бег 1,5 км., бег 2 км.		
		4.	Контрольный норматив – бег 60м.		
		5.	Старты из различных исходных положений. Контрольный норматив бег 1500 м.		
		6.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м.		
		7.	Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов Метание мяча весом 150 гр. – тест комплекса ГТО.		
		8.	Контрольный норматив – метание мяча весом 150 гр.		
		9.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».		
		10.	Многоскоки. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.		
		11.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места (тест ГТО)		
		3	<b>Баскетбол 16 часов</b>	12.	История баскетбола. Правила техники безопасности
13.	Стойки игрока. Перемещения. Остановка. Повороты.				
14.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений				
15.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Ловля и передача мяча.				
16.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.				
17.	Ведение без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча.				
18.	Эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча.				
19.	Броски одной и двумя руками с места. Игра «33»				
20.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «33»				
21.	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Стритбол»				
22.	Эстафеты с ведением и бросками мяча.				
23.	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Стритбол»				
24.	Тактика свободного нападения.				
25.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.				

		26.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
		27.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.		
4	<b>Гимнастика с основами акробатики (16 часов)</b>	28.	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой.		
		29.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.		
		30.	Упражнения с гимнастической скамейкой.		
		31.	Перекаты. Кувырок вперёд. Из упора присев стойка на лопатках.		
		32.	Из упора присев стойка на лопатках, из стойки на лопатках перекат в упор присев.		
		33.	Кувырок вперёд. Мост из положения лежа.		
		34.	Кувырок назад. Мост из положения стоя.		
		35.	Кувырок вперед. Кувырок назад. Мост из положения стоя.		
		36.	Акробатическое соединение.		
		37.	Совершенствование акробатического соединения.		
		38.	Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; смешанные висы.		
		39.	Выполнение контрольных нормативов: подтягивание в висе.		
		40.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80см).		
		41.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 90 см).		
		42.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100 см).		
		43.	Преодоление полосы препятствий с выполнением гимнастических упражнений		
5	<b>Развитие двигательных способностей 5 часов</b>	44.	<i>Гибкость.</i> Тест ГТО – наклон из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
		45.	<i>Сила.</i> Тест ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
		46.	<i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движений.		
		47.	<i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости		
		48.	<i>Ловкость.</i> Контрольный норматив Челночный бег 3*10		
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Правильная и неправильная осанка.		
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	История лыжного спорта. Правила техники безопасности		
		51.	Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.		
		52.	Попеременный двухшажный ходы. Подъём «полуёлочкой».		

		53.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.		
		54.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		
		55.	Медленное передвижение по дистанции – 1 км.		
		56.	Повороты переступанием. Торможение «плугом».		
		57.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».		
		58.	Спуск со склона до 45° в средней стойке.		
		59.	Эстафета с передачей лыжных палок.		
		60.	Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок		
		61.	Контрольный норматив – передвижение на лыжах 1 км.		
8	<b>Основы знаний 1 час</b>	62.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.		
9	<b>Волейбол 16 часов</b>	63.	История волейбола.. Правила техники безопасности		
		64.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.		
		65.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
		66.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
		67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.		
		68.	Передачи мяча над собой. То же через сетку		
		69.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.		
		70.	Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу над собой.		
		71.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.. Приём мяча снизу над собой.		
		72.	Нижняя прямая подача мяча.		
		73.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 м от сетки.		
		74.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.		
		75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		
		76.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача.		
		77.	Передача сверху двумя руками над собой. Передача снизу над собой.		
		78.	Тактика свободного нападения.		
10	<b>Основы знаний 1 час</b>	79.	Субъективные и объективные показатели самочувствия.		

11	<b>Футбол 10 часов</b>	80.	История футбола. Правила техники безопасности		
		81.	Стойки игрока. Перемещения в стойке.		
		82.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
		83.	Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника.		
		84.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
		85.	Удары по воротам внутренней стороной стопы на точность.		
		86.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены.		
		87.	Тактика свободного нападения.		
		88.	Передача мяча с 3м с отскоком от стены. Игра по упрощенным правилам минифутбол.		
		89.	Контрольный тест: передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек.		
12	<b>Основы знаний 1 час</b>	90.	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.		
13	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	91.	История лёгкой атлетики. Челночный бег 3*10.		
		92.	Тесты комплекса ГТО – бег 60 м. Контрольный норматив бег 60 м.		
		93.	Контрольный норматив – бег 300 м. Эстафеты.		
		94.	Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
		95.	Бег в равномерном темпе 12 мин.		
		96.	Метание мяча 150 г. с места на дальность.		
		97.	Контрольный норматив – метание мяча весом 150 гр.		
		98.	Метание мяча весом 150 гр. с разбега.		
		99.	Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега.		
		100.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места.		
		101.	Контрольный норматив: прыжок в высоту с разбега.		
14	<b>Развитие двигательных способностей 1 час</b>	102.	Выбор упражнений для утренней зарядки.		

## Календарно - тематический план 6 класс

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;		
		3.	Скоростной бег до 50 м		
		4.	Бег на результат 60 м		
		5.	Высокий старт		
		6.	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
		7.	Кроссовый бег		
		8.	Бег 1200 м		
		9.	Челночный бег		
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
		3	<b>Баскетбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17.	Остановка двумя шагами и прыжком				
18.	Повороты без мяча и с мячом				
19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости				
21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте				
22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении				

		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		
		26.	Вырывание и выбивание мяча		
		27.	Игра по упрощенным правилам		
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		
5	<b>Гимнастика с основами акробатики и (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.		
		30.	Строевой шаг; размыкание и смыкание.		
		31.	Два кувырка вперед слитно		
		32.	Два кувырка вперед слитно		
		33.	"мост" и положения стоя с помощью.		
		34.	"мост" и положения стоя с помощью.		
		35.	Акробатическая комбинация		
		36.	Акробатическая комбинация		
		37.	Акробатическая комбинация		
		38.	Ритмическая гимнастика		
		39.	Ритмическая гимнастика		
		40.	Опорный прыжок		
		41.	Опорный прыжок		
		42.	Опорный прыжок		
		43.	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).		
		44.	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		45.	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).		
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди		

			<p>обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.          Девочки:          Разновысокие брусья.          Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
		47.	<p>Мальчики:          размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.          Девочки:          Разновысокие брусья.          Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
		48.	<p>Мальчики:          размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.          Девочки:          Разновысокие брусья.          Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Одновременный двухшажный ход		
		51.	Одновременный двухшажный ход		
		52.	Одновременный бесшажный ход		
		53.	Одновременный бесшажный ход		
		54.	Подъём "ёлочкой"		
		55.	Подъём "ёлочкой"		
		56.	Торможение и поворот упором		
		57.	Торможение и поворот упором		
		58.	Игры на лыжах		
		59.	Игры на лыжах		
		60.	Передвижение на лыжах до 2 км		
		61.	Передвижение на лыжах до 3 км		
8	<b>Баскетбол 12 часов</b>	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления		

			движения и скорости		
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		
		69.	Штрафной бросок		
		70.	Штрафной бросок		
		71.	Вырывание и выбивание мяча		
		72.	Игра по упрощенным правилам		
		73.	Игра по упрощенным правилам		
9	<b>Волейбол (5 часов)</b>	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
		75.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
		76.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		77.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		78.	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.		
11	<b>Волейбол (9 часов)</b>	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		83.	Нижняя прямая подача		
		84.	Нижняя прямая подача		
		85.	Нижняя прямая подача		
		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		

12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Ускорение с высокого старта		
		90.	Бег с ускорением от 30 до 50 м		
		91.	Скоростной бег до 50 м		
		92.	Бег на результат 60 м		
		93.	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
		94.	Кроссовый бег ( бег 1000 м)		
		95.	Бег 1500 м		
		96.	Челночный бег		
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		100.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
		101.	Метание мяча весом 150 гр.		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		

## Календарно - тематический план 7 класс (В.И. Лях)

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег с ускорением от 40 до 60 м		
		3.	Скоростной бег до 60 м		
		4.	Бег на результат 60 м		
		5.	Высокий старт		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		7.	Кроссовый бег		
		8.	Бег 1500 м		
		9.	Челночный бег		
		10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		
		14.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
		3	<b>Баскетбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17.	Остановка двумя шагами и прыжком				
18.	Повороты без мяча и с мячом				
19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.				

		21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
		22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
		23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
		25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		26.	Вырывание и выбивание мяча		
		27.	Игра по упрощенным правилам		
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.		
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.		
		30.	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"		
		31.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).		
		32.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).		
		33.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
		34.	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)		
		35.	Акробатическая комбинация		
		36.	Акробатическая комбинация		
		37.	Акробатическая комбинация		
		38.	Ритмическая гимнастика		
		39.	Ритмическая гимнастика		
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).		

			Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
		43.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		44.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		45.	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		46.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		
		47.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		
		48.	Мальчики: размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Спортивная подготовка.		
7		50.	Одновременный одношажный ход		

	<b>Лыжная подготовка а 12 часов</b>	51.	Одновременный одношажный ход		
		52.	Подъём в гору скользящим шагом.		
		53.	Подъём в гору скользящим шагом.		
		54.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
		55.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
		56.	Поворот на месте махом.		
		57.	Поворот на месте махом.		
		58.	Игры на лыжах		
		59.	Игры на лыжах		
		60.	Передвижение на лыжах 2 км		
		61.	Передвижение на лыжах 3 км		
8	<b>Баскетбол 12 часов</b>	62.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
		63.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
		64.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
		65.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
		66.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		67.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
		68.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		69.	Штрафной бросок		
		70.	Штрафной бросок		
		71.	Вырывание и выбивание мяча		
		72.	Игра по упрощенным правилам		
		73.	Игра по упрощенным правилам		
9	<b>Волейбол (5часов)</b>	74.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной		

			вперед		
		75.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
		76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		78.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.		
11	<b>Волейбол (9 часов)</b>	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		83.	Нижняя прямая подача		
		84.	Нижняя прямая подача		
		85.	Нижняя прямая подача		
		86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м		
		90.	Бег с ускорением от 40 до 60 м		
		91.	Скоростной бег до 60 м		
		92.	Бег на результат 60 м		
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		94.	Кроссовый бег		
		95.	Бег 1500 м		
		96.	Челночный бег		
		97.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		98.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		99.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
		100.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		

		101.	Метание мяча весом 150 гр.		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		

### Календарно - тематический план 8 класс (В.И. Лях)

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Физическая культура в современном обществе.		
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Низкий старт до 30 м		
		3.	Скоростной бег до 70 м		
		4.	Бег на результат 60 м		
		5.	Высокий старт		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		7.	Кроссовый бег		
		8.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		
		9.	Челночный бег		
		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		13.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)		
		14.	Метание мяча на дальность		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
		3	<b>Волейбол 12 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
20.	Передача над собой во встречных колоннах				
21.	Передача над собой во встречных колоннах				

		22.	Отбивание кулаком через сетку		
		23.	Отбивание кулаком через сетку		
		24.	Нижняя прямая подача		
		25.	Нижняя прямая подача		
		26.	Игра по упрощенным правилам		
		27.	Игра по упрощенным правилам		
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Всестороннее гармоническое физическое развитие.		
5	<b>Гимнастика с основами акробатики и (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.		
		30.	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.		
		31.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)		
		32.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)		
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).		
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).		
		35.	Акробатическая комбинация		
		36.	Акробатическая комбинация		
		37.	Акробатическая комбинация		
		38.	Ритмическая гимнастика		
		39.	Ритмическая гимнастика		
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		43.	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в		

		<p>сед ноги врозь; подъем завесом внутри.(мальчики)</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		
44.		<p>Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутри.(мальчики)</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		
45.		<p>Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутри.(мальчики)</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		
46.		<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>		
47.		<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p> <p>Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °</p>		
48.		<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и</p>		

			толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °		
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Здоровье и здоровый образ жизни.		
7	<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	50.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
		51.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
		52.	Коньковый ход		
		53.	Коньковый ход		
		54.	Коньковый ход		
		55.	Торможение и поворот "плугом"		
		56.	Торможение и поворот "плугом"		
		57.	Игры на лыжах		
		58.	Игры на лыжах		
		59.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		
		60.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		
		61.	Передвижение на лыжах до 4,5 км		
8	<b>Волейбол 8 часов</b>	62.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
		63.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		64.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		65.	Передача над собой во встречных колоннах		
		66.	Отбивание кулаком через сетку		
		67.	Нижняя прямая подача		
		68.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
9	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	70.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
		71.	Остановка двумя шагами и прыжком		
		72.	Повороты без мяча и с мячом		

		73.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
		74.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
		75.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
		76.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
		77.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		78.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		
11	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	80.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		81.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		82.	Штрафной бросок		
		83.	Штрафной бросок		
		84.	Вырывание и выбивание мяча		
		85.	Игра по упрощенным правилам		
		86.	Игра по упрощенным правилам		
		87.	Игра по упрощенным правилам		
		88.	Игра по упрощенным правилам		
12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Низкий старт до 30 м		
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м		
		91.	Бег на результат 60 м		
		92.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		93.	Кроссовый бег		
		94.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		

	95.	6-ти минутный бег		
	96.	Челночный бег		
	97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
	98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
	99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
	100.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)		
	101.	Метание малого мяча на дальность		
	102.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		

**Календарно - тематический план 9 класс (В.И. Лях)**

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Дата план	Дата Факт
1.	<b>Основы знаний (1 час)</b>	1.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
2.	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м		
		3.	Скоростной бег до 70 м		
		4.	Бег на результат 60 м		
		5.	Высокий старт		
		6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		7.	Кроссовый бег		
		8.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		
		9.	Челночный бег		
		10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		11.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		12.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"		
		13.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)		
		14.	Метание малого мяча на дальность		
		15.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
		3	<b>Волейбол 11 часов</b>	16.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
19.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
20.	Прием мяча отраженного сеткой				
21.	Отбивание кулаком через сетку				
22.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку				
23.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				

		24.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		
		25.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		
		26.	Игра по упрощенным правилам мини		
	<b>Основы знаний (1 час)</b>	27.	Адаптивная физическая культура		
4	<b>Основы знаний (1 час)</b>	28.	Профессионально-прикладная физическая подготовка		
5	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>	29.	Построение и перестроение на месте.		
		30.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		
		31.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).		
		32.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)		
		33.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		
		34.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		
		35.	Акробатическая комбинация		
		36.	Акробатическая комбинация		
		37.	Акробатическая комбинация		
		38.	Ритмическая гимнастика		
		39.	Ритмическая гимнастика		
		40.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		41.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		42.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
		43.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед -		

			соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		44.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		45.	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
		46.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
		47.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
		48.	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		
6	<b>Основы знаний</b>	49.	Восстановительный массаж		
7	<b>Лыжная подготовка а 12 часов</b>	50.	Попеременный четырехшажный ход		
		51.	Попеременный четырехшажный ход		

		52.	Переход с попеременных ходов на одновременные		
		53.	Переход с попеременных ходов на одновременные		
		54.	Преодоление контруклонов		
		55.	Преодоление контруклонов		
		56.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		
		57.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		
		58.	Передвижение на лыжах до 5 км		
		59.	Передвижение на лыжах до 5 км		
		60.	Передвижение на лыжах до 5 км		
		61.	Передвижение на лыжах до 5 км		
8	<b>Волейбол 9 часов</b>	62.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
		63.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
		64.	Прием мяча отраженного сеткой		
		65.	Отбивание кулаком через сетку		
		66.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		
		67.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
		68.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи		
		69.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
		70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
9	<b>Баскетбол (7 часов)</b>	71.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
		72.	Остановка двумя шагами и прыжком		
		73.	Повороты без мяча и с мячом		
		74.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
		75.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
		76.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
		77.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением		

			защитника.		
		78.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
10	<b>Основы знаний (1 час)</b>	79.	Проведение банных процедур		
11	<b>Баскетбол (9 часов)</b>	80.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
		81.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
		82.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
		84.	Штрафной бросок		
		85.	Штрафной бросок		
		86.	Вырывание и выбивание мяча		
		87.	Игра по упрощенным правилам		
		88.	Игра по упрощенным правилам		
12	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	89.	Низкий старт до 30 м		
		90.	Бег с ускорением от 70 до 80 м		
		91.	Скоростной бег до 70 м		
		92.	Бег на результат 60 м		
		93.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
		94.	Кроссовый бег		
		95.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		
		96.	Челночный бег		
		97.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
		98.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
		99.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		
		100.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)		

		101.	Метание малого мяча на дальность		
		102.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		