

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643);
2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Березовская СОШ №10

Рабочая программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся начальной школы и соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, не превышающим требования к уровню подготовки обучающихся.

**ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры. Нормы ГТО сдаются при выполнении тестовых нормативов в течении всего курса обучения.

Разделы прикладно-ориентированная физкультурная деятельность реализуется в течение рабочего дня и недели.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-9 классах составлено по программе, но с внесением изменений связанных с региональными и национальными особенностями школы.

Учебный план МБОУ Березовской СОШ №10 предусматривает для изучения предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» следующие учебные часы:

* 5-8 классы - 105 часов в год (3 учебных часа в неделю на каждый год обучения)
* 9 классы - 102 часов в год (3 учебныхчаса в неделю на каждый год обучения)

Всего 525 учебных часов за пять лет обучения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| *Выпускник научится:*  *-*характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  -руководствоваться правилами оказания ПП при травмах и ушибах, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации отдыха и досуга,укрепления здоровья, повышения уровня физический кондиций;  -выполнять ОРУ, целенаправленно разрабатывать, правильно воздействовать на развитие основных физических качеств;  -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;  -выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках;  -выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах;  -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  *Выпускник получит возможность научиться:*  -проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и тур.походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений;  -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  -выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;  -выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. | *Выпускник научится:*  *-*характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  -руководствоваться правилами оказания ПП при травмах и ушибах, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации отдыха и досуга,укрепления здоровья, повышения уровня физический кондиций;  -выполнять ОРУ, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств;  -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;  -выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках;  -выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах;  *Ученик получит возможность научиться:*  проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и тур.походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющийся индивидуальных отклонений;  -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  -выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;  -выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. | *Выпускник научится:*  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их и излагать с их помощью особенности техники;  - руководствоваться правилами оказания ПП при травмах и ушибах, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и соревнования для организации отдыха и досуга,укрепления здоровья, повышения уровня физический кондиций;  -составлять комплексы физических упражнений;  -тестировать показатели физического развития и основных физческих качеств;  - выполнять ОРУ, целенаправленно воздействовать на развитие основных физических качеств;  -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;  -выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках;  -выполнять спуски и торможения на лыжах, выполнять передвижения на лыжах;  -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.  *ученик получит возможность научиться:*  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и тур.походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;  -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных отклонений;  -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;  -выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;  -выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. | *Выпускник научится:*  *-*рассматривать физическую культуру как явление культуры;  -характеризовать содержательные основы ЗОЖ;  -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;  -разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи;  -руководствоваться правилами профилактики травматизма;  -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий;  -составлять комплексы физических упражнений;  -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;  -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;  -выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;  -выполнять акробатические комбинации и комбинации на спортивных снарядах;  -выполнять л/атлетические упражнения в беге и в прыжках; выполнять спуски, торможения, передвижения на лыжах;  -выполнять основные технические и тактические действия в спортивных играх б/бол и русская лапта;  -выполнять тестовые упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств.  *Выпускник получит возможность научиться:*  -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов;  -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;  -вести дневник по физкультурной деятельности;  -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;  -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;  -преодолевать естественные и искусственные препятствия;  -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  -выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;  Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. | *Выпускник научится:*  - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;  -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;  - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности;  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;  -самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;  -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;  *Выпускник получит возможность научиться:*  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  --проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;  -проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур;  -преодолевать естественные и искусственные препятствия;  -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;  -выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО;  Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. |

**В последствии занятий физической культурой будут сформированы УДД**

**у учащихся 5 - 9 классов.**

*Универсальные учебные действии (личностные, метапредметные и предметные*

*Результаты) освоения курса физическая культура*

*при проведении занятий по 4-м разделам школьной программы в МБОУ Березовской СОШ № 10 1 класс.*

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*В области* ***познавательной культуры:***

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

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

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

*В области* ***нравственной культуры:***

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

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

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

*В области* ***трудовой культуры:***

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

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

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

*В области* ***эстетической культуры:***

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

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

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

*В области* ***коммуникативной культуры:***

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

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

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

*В области* ***физической культуры:***

• владение умениями:

— 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»; проплывать 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, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— 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.

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области* ***познавательной культуры:***

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

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

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

*В области* ***нравственной культуры:***

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

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

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

*В области* ***трудовой культуры:***

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

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

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

*В области* ***эстетической культуры:***

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

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

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

*В области* ***коммуникативной культуры:***

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

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

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

*В области* ***физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

*В области* ***познавательной культуры:***

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

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

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

*В области* ***нравственной культуры:***

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

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

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

*В области* ***трудовой культуры:***

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

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

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

*В области* ***эстетической культуры:***

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

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

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

*В области* ***коммуникативной культуры:***

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

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

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

*В области* ***физической культуры:***

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

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

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются вмета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

**Описание материально – технического и методического обеспечения образовательного процесса**

Кфизкультурномуоборудованиюпредъявляютсяпедагогические, эстетическиеигигиеническиетребования.

Подбороборудованияопределяетсяпрограммнымизадачамифизическоговоспитаниядетей.Размерыимасса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностяммладших школьников; его количествоопределяетсяиз расчётаактивногоучастиявсех детей в процессезанятий.

Для прохождения раздела учебной программы по легкой атлетике в школе имеется: спортивный зал, спортивная площадка, оборудованная ямой для прыжков, бумом, шведскими стенками, рукоходом и спортивным лабиринтом, спортивный стадион, мячи для метания 150 гр., большой мяч (1кг, 2 кг, 3 кг ), кубики для челночного бега, стойки для прыжков в высоту, рулетка (30м, 50м.), секундомер.

Для прохождения раздела учебной программы по подвижным и спортивным играм в школе имеется: игровые конусы, кегли, мячи резиновые разных размеров, флажки цветные, мячи баскетбольные.

Для прохождения раздела учебной программы по лыжным гонкам в школе имеется: беговые лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

Для прохождения раздела учебной программы по гимнастике с основами акробатики в школе имеется: гимнастические обручи, гимнастические палки, мячи набивные (1кг, 2 кг, 3 кг.), гимнастические гантели (до 100г), скакалки, шведская стенка, переносные перекладины, гимнастические маты, гимнастические круги, гимнастические скамейки, наклонные доски, гимнастический конь, гимнастический козел, мост гимнастический подкидной, гимнастическое бревно.

1. Методические разработки.

2. Интернет – ресурсы.

3. Магнитофон (аудиоцентр).

4. Компьютер.

5. Мультимедийный проектор.

6. Принтер.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности бережного отношения к природе.*  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по  правилам.Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности. Требования ТБ и бережного отношения.*  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая**  **культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью. Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  Национальные видыспорта: технико - тактические действия и правила Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*. Требования ТБ и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс*  *«Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма(с помощью простейших функциональных проб)  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры поправилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  **Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-2)**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**  Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  **Физическое совершенствование**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила  Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.  **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**  Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Классы | Рабочая программа | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Всего |
| 1 | Основы знаний. | В процессе уроков | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 135 |
| 3 | Подвижны и спортивные игры на материале баскетбола | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 108 |
| 4 | Гимнастика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 84 |
| 5 | Лыжный спорт | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 108 |
| 6 | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 525 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 5-9х классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды испытаний** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча(1кг. м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию 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, а также может выполнять промежуточную аттестацию в виде дифференцированного зачета., теста идр.

**Работы контроля уровня обученности по данному предмету, курсу.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел учебной программы, тесты, учет. | | Кол – во раз в год | Дата |
| **5 - 9 класс** | | | | |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | Тест: 30м | | 2 раза |  |
| 2 | Тест: Прыжок в длину с места | | 2 раза |  |
| 3 | Тест: Подтягивание на высокой перекладине (М), сгибание - разгибание рук в упоре лежа (Д). | | 2 раза |  |
| 4 | Тест: бег 1000 м | | 2 раза |  |
| 5 | Учет: Легкоатлетическое многоборье (промежуточная аттестация). | | 1 раз |  |
| 6 | Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы. | | 1 раз |  |
| Оценивание техники программного материала: в процессе уроков. | | | |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 1 | | Учет: Ведение мяча на месте | 2 раза |  |
| 2 | | Учет: Ведение мяча по прямой | В процессе уроков |  |
| 3 | | Учет: Передача мяча двумя руками от груди |  |  |
| 4 | | Учет: Бросок двумя руками с верху |  |  |
| 5 | | Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы. | 1 раз |  |
| Оценивание техники программного материала: в процессе уроков. | | | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 1 | Учет: бег 2000 м | | 1 раз |  |
| 2 | Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы. | | 1 раз |  |
| Оценивание техники программного материала: в процессе уроков. | | | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | |
| 1 | Учет: Комбинация акробатического соединения. М-Д | | 1 раз |  |
| 2 | Учет: Комбинация на низкой перекладине. М-Д | | 1 раз |  |
| 3 | Учет: Опорный прыжок ( согнув ноги, ноги врозь). М-Д | | 1 раз |  |
| 4 | Учет: Комбинация на брусьях. М-Д | | 1 раз |  |
| 5 | Тест: на овладение теоритическими сведениями данного раздела школьной программы. | | 1 раз |  |
| Оценивание техники программного материала: в процессе уроков. | | | |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|  |  | 105 |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт. | 1 |  |
| 2 | Л/а. Общефизическая подготовка: прыжок в длину с места-учет. Низкий старт. Олимпийские игры древности. | 1 |  |
| 3 | Л/а. Общефизическая подготовка: отжимание (дев), подтягивание (мал)-учет. Низкий старт. | 1 |  |
| 4 | Л/а. Общефизическая подготовка: поднимание туловища за 30 сек - учет. | 1 |  |
| 5 | Л/а. Общефизическая подготовка: челночный бег 3х10м-учет. | 1 |  |
| 6 | Л/а. Беговые упражнения: бег 30м-учет. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «Согнув ноги».всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "готов к труду и обороне" | 1 |  |
| 7 | Л/а. Беговые упражнения: бег 60м. прыжковые упражнения: прыжок в длину «Согнув ноги». | 1 |  |
| 8 | Л/а. Беговые упражнения: бег 1000м-учет. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «Согнув ноги». | 1 |  |
| 9 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «Согнув ноги». Упражнения в метание малого мяча | 1 |  |
| 10 | Л/а. Упражнения в метание малого мяча .Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |  |
| 11 | Л/а. Упражнения в метание малого мяча | 1 |  |
| 12 | Л/а. Прыжковые упражнения :прыжок в высоту способом «Перешагивание». Упражнения в метание малого мяча-учет. | 1 |  |
| 13 | Л/а. Прыжковые упражнения : прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 |  |
| 14 | Л/а. Прыжковые упражнения : прыжок в высоту способом «Перешагивание». | 1 |  |
| 15 | Л/а. Прыжковые упражнения : прыжок в высоту способом «Перешагивание»-учет. | 1 |  |
| 16 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Технико-тактические действия в баскетболе: ведение мяча. Правила игры баскетбол. | 1 |  |
| 17 | Технико-тактические действия в баскетболе : ведение мяча, остановка прыжком. Олимпийское движение в России. | 1 |  |
| 18 | Технико-тактические действия в баскетболе: ведение мяча, остановка прыжком. | 1 |  |
| 19 | Технико-тактические действия в баскетболе: ведение мяча - учет. Остановка прыжком. | 1 |  |
| 20 | Технико-тактические действия в баскетболе: остановка прыжком - учет. Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |
| 21 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок двумя руками от груди. Современные Олимпийские игры. | 1 |  |
| 22 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок двумя руками от груди ,остановка двумя шагами. | 1 |  |
| 23 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок двумя руками от груди- учет. Остановка двумя шагами. | 1 |  |
| 24 | Технико-тактические действия в баскетболе: остановка двумя шагами, бросок одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 25 | Технико-тактические действия в баскетболе: остановка двумя шагами - учет. Бросок одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 26 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок одной рукой от плеча .Физическая культура в современном обществе. | 1 |  |
| 27 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок одной рукой от плеча. | 1 |  |
| 28 | Технико-тактические действия в баскетболе: бросок одной рукой от плеча - учет. | 1 |  |
| 29 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя передача мяча .Правила игры волейбол. | 1 |  |
| 30 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя передача мяча. | 1 |  |
| 31 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя, верхняя передача мяча. Физическое развитие человека | 1 |  |
| 32 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя передача мяча - учет. Верхняя передача мяча. | 1 |  |
| 33 | Технико-тактические действия в волейболе: верхняя передача мяча. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья. | 1 |  |
| 34 | Технико-тактические действия в волейболе: верхняя передача мяча - учет. | 1 |  |
| 35 | Технико-тактические действия в волейболе: прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 36 | Технико-тактические действия в волейболе: прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 37 | Технико-тактические действия в волейболе: прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |  |
| 38 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя прямая подача. Спорт и спортивная подготовка. | 1 |  |
| 39 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 40 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 41 | Технико-тактические действия в волейболе: нижняя прямая подача-учет. | 1 |  |
| 42 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.первая помощь при травмах. | 1 |  |
| 43 | Лыжные гонки: попеременно двухшажный ход. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |  |
| 44 | Лыжные гонки: попеременно двухшажный ход. | 1 |  |
| 45 | Лыжные гонки: попеременно двухшажный ход. | 1 |  |
| 46 | Лыжные гонки: попеременно двухшажный ход-учет. | 1 |  |
| 47 | Лыжные гонки: одновременно двухшажный ход. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |
| 48 | Лыжные гонки: одновременно двухшажный ход. | 1 |  |
| 49 | Лыжные гонки: одновременно двухшажный ход. | 1 |  |
| 50 | Лыжные гонки: одновременно двухшажный ход-учет. | 1 |  |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |  |
| 52 | Лыжные гонки: одновременно бесшажный ход. | 1 |  |
| 53 | Лыжные гонки: одновременно бесшажный ход. | 1 |  |
| 54 | Лыжные гонки: одновременно бесшажный ход. | 1 |  |
| 55 | Лыжные гонки: одновременно бесшажный ход-учет. | 1 |  |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранение ошибок. | 1 |  |
| 57 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 58 | Лыжные гонки: подъем «Елочкой»,спуск в средней стойки. | 1 |  |
| 59 | Лыжные гонки: подъем «Елочкой»,спуск в средней стойки. | 1 |  |
| 60 | Лыжные гонки: подъем «Елочкой»,спуск в средней стойки. | 1 |  |
| 61 | Лыжные гонки: подъем «Елочкой»,спуск в средней стойки - учет. | 1 |  |
| 62 | Лыжные гонки: торможение плугом. | 1 |  |
| 63 | Лыжные гонки: торможение плугом. | 1 |  |
| 64 | Лыжные гонки: торможение плугом. | 1 |  |
| 65 | Лыжные гонки: торможение плугом - учет. | 1 |  |
| 66 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 67 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 68 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 69 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 70 | Передвижение на лыжах разными способами до 1 км. | 1 |  |
| 71 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой .Акробатические упражнения: кувырок вперед. | 1 |  |
| 72 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |  |
| 73 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад. Общефизическая подготовка. | 1 |  |
| 74 | Акробатические упражнения: кувырок вперед - учет, кувырок назад. | 1 |  |
| 75 | Акробатические упражнения: кувырок назад - учет. | 1 |  |
| 76 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |
| 77 | Акробатическая комбинация. Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: лазанье по канату. | 1 |  |
| 78 | Акробатическая комбинация. Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: лазанье по канату. | 1 |  |
| 79 | Акробатическая комбинация-учет Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: лазанье по канату. | 1 |  |
| 80 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: лазанье по канату. - учет. | 1 |  |
| 81 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: перекладина, брусья разной высоты. Специальная физическая подготовка. | 1 |  |
| 82 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: перекладина, брусья разной высоты. | 1 |  |
| 83 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: перекладина, брусья разной высоты. Коррекция осанки и телосложение. | 1 |  |
| 84 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: перекладина, брусья разной высоты - учет. | 1 |  |
| 85 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: опорный прыжок через козла. | 1 |  |
| 86 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: опорный прыжок через козла. | 1 |  |
| 87 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: опорный прыжок через козла. Подбор упражнений для индивидуальных комплексов. | 1 |  |
| 88 | Гимнастические упражнения и комбинация на спортивном снаряде: опорный прыжок через козла-учет. | 1 |  |
| 89 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 1 |  |
| 90 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 1 |  |
| 91 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «Перешагивание» | 1 |  |
| 92 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «Перешагивание»-учет. | 1 |  |
| 93 | Л/а. Упражнения в метание малого мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |
| 94 | Л/а. Упражнения в метание малого мяча | 1 |  |
| 95 | Л/а. Упражнения в метание малого мяча | 1 |  |
| 96 | Л/а. Общефизическая подготовка: поднимание туловища 30сек-учет.Упражнения в метание малого мяча | 1 |  |
| 97 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «Согнув ноги». | 1 |  |
| 98 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «согнув ноги». | 1 |  |
| 99 | Л/а. Прыжковые упражнения: прыжок в длину «согнув ноги».Общефизическая подготовка: подтягивание (мал),отжимание (дев)-учет . | 1 |  |
| 100 | Л/а. Общефизическая подготовка: прыжок в длину с места - учет. | 1 |  |
| 101 | Л/а. Общефизическая подготовка: челночный бег 3х10м - учет | 1 |  |
| 102 | Л/а. Беговые упражнения: бег 30м-учет. | 1 |  |
| 103 | Л/а. Беговые упражнения: бег 1000м-учет. | 1 |  |
| 104 | Л/а. Беговые упражнения: равномерный бег до 15 мин. | 1 |  |
| 105 | Л/а. Беговые упражнения: равномерный бег до 15мин. | 1 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов | | Дата | |
| 105 | |  | |
| 1 | Инструкция и ТБ. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | |  | |
| 2 | Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | |  | |
| 3 | Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 | |  | |
| 4 | Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег | 1 | |  | |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |  | |
| 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | 1 | |  | |
| 7 | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов. | 1 | |  | |
| 8 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Правила соревнований в прыжках. | 1 | |  | |
| 9 | . Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. | 1 | |  | |
| 10 | Беговые упражнения. Бег. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая Эстафета». | 1 | |  | |
| 11 | Бег. Бег по дистанции, «Круговая Эстафета». | 1 | |  |
| 12 | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта. | 1 | |  |
| 13 | Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра Лапта. | 1 | |  |
| 14 | Равномерный бег. Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра Лапта. | 1 | |  |
| 15 | Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта. | 1 | |  |
| 16 | Равномерный бег. Спортивная игра Лапта. | 1 | |  |
| 17 | Бег 1000м. Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | |  |
| 18 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |  |
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. | 1 | |  |
| 20 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. | 1 | |  |
| 21 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. | 1 | |  |
| 22 | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 23 | Стойки и передвижения игрока.. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | |  |
| 25 | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | |  |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 27 | Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 28 | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение *(6–0)*. | 1 | |  |
| 29 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 30 | . Комбинации из разученных элементов в парах. | 1 | |  |
| 31 | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | |  |
| 32 | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения)*.  . Игра по упрощенным правилам | 1 | |  |
| 33 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 | |  |
| 34 | Нижняя прямая подача мяча. Прямой  нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | |  |
| 35 | Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |  |
| 36 | Т.Б. при занятиях баскетболом. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. | 1 | |  |
| 37 | Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. | 1 | |  |
| 38 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол | 1 | |  |
| 39 | Стойки и передвижения игрока.. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | |  |
| 40 | .Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 | |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. | 1 | |  |
| 42 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.. Игра в мини-баскетбол. | 1 | |  |
| 43 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Терминология б\б. | 1 | |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 | |  |
| 45 | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки | 1 | |  |
| 46 | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей | 1 | |  |
| 47 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 | |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой.Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | |  |
| 49 | Передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом». | 1 | |  |
| 50 | . Спуск в основной стойке. Подъем наискось «елочкой». | 1 | |  |
| 51 | Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами.. Развитие  выносливости. | 1 | |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке.. | 1 | |  |
| 53 | Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку | 1 | |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. | 1 | |  |
| 55 | Подъем «елочкой». Игра «С горы через ворота». | 1 | |  |
| 56 | . С.У. одновременный двухшажный ход. «елочкой». Игра «С горы через ворота». | 1 | |  |
| 57 | Игра «С горы через ворота». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | 1 | |  |
| 58 | одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «елочкой». Игра «Сгоры через ворота». | 1 | |  |
| 59 | одновременный двухшажный ход. Игра «С горы через ворота». | 1 | |  |
| 60 | . прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 | |  |
| 61 | прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 | |  |
| 62 | С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 | |  |
| 63 | прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. | 1 | |  |
| 64 | прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. | 1 | |  |
| 65 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». | 1 | |  |
| 66 | прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами.  Спуск в высокой стойке | 1 | |  |
| 67 | С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат.». | 1 | |  |
| 68 | передвижение по среднепересеченной местности 2 км.на результат. Поворот и торможение «упором». Игра «Между флажками». | 1 | |  |
| 69 | Игра «С горы через ворота». Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |  |
| 70 | С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. | 1 | |  |
| 71 | Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». | 1 | |  |
| 72 | Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  | |
| 73 | Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 |  | |
| 74 | Подъем переворотом в упоре. Сед ноги врозь. | 1 |  | |
| 75 | Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  | |
| 76 | Выполнение на технику подъем переворотом в упоре. | 1 |  | |
| 77 | Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. | 1 |  | |
| 78 | Прыжок ноги врозь. ОРУ со скакалкой. | 1 |  | |
| 79 | Выполнение прыжка ноги врозь. ( на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | 1 |  | |
| 80 | Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем | 1 |  | |
| 81 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. | 1 |  | |
| 82 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  | |
| 83 | ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |
| 84 | Два кувырка вперед слитно Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |
| 85 | . Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |
| 86 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |
| 87 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |  | |
| 88 | ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. | 1 |  | |
| 89 | Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе | 1 |  | |
| 90 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  | |
| 91 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  | |
| 92 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. | 1 |  | |
| 93 | Круговая тренировка. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |  | |
| 94 | Комбинация из акробатических упражнений | 1 |  | |
| 95 | Инструкция по ТБ на занятиях легкой атлетикой. | 1 |  | |
| 96 | Техника прыжка в длину с места Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |  | |
| 97 | Бег на 60 метров. Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |  | |
| 98 | Тестирование уровня физической подготовленности. Челночный бег | 1 |  | |
| 99 | Тестирование уровня физической подготовленности. | 1 |  | |
| 100 | . Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. | 1 |  | |
| 101 | Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».. Правила соревнований в метании мяча | 1 |  | |
| 102 | Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра Лапта. | 1 |  | |
| 103 | Равномерный бег. Спортивная игра Лапта. | 1 |  | |
| 104 | Бег 1000м. | 1 |  | |
| 105 | Круговая тренировка. Подведение итогов года. | 1 |  | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **количество часов** |
| **105** |
| 1 | Техника низкого старта. Олимпийские игры древности. | 1 |
| 2 | Бег 30 м., бег на выносливость 3 мин. | 1 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения в движении | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега, техника низкого старта | 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 6 | Бег на выносливость 5 мин | 1 |
| 7 | Бег 60 м., метание мяча на дальность | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин. | 1 |
| 9 | Полоса препятствий из пяти препятствий | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность, бег на выносливость 8 мин. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |
| 11 | Техника эстафетного бега, игра.«Лапта» | 1 |
| 12 | Техника бросковых шагов при метании мяча | 1 |
| 13 | Передача эстафетной палочки с верху | 1 |
| 14 | Бег на выносливость 1500 м. | 1 |
| 15 | Полоса препятствий из 5 препятствий.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |
| 16 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 17 | Бросок мяча одной рукой от головы, передача мяча в тройках | 1 |
| 18 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Олимпийское движение в России. Современные | 1 |
| 19 | Позиционное нападение с изменением позиций, бросок мяча в движении | 1 |
| 20 | Перехват мяча, нападение быстрым прорывом | 1 |
| 21 | Бросок мяча в движении | 1 |
| 22 | Передача мяча в парах с сопротивлением защитника, штрафной бросок | 1 |
| 23 | Ведение мяча с сопротивлением защитника, игра в баскетбол | 1 |
| 24 | Техника штрафного броска в баскетболе | 1 |
| 25 | Стойки и передвижения при единоборстве. Физическое развитие человека. | 1 |
| 26 | Игра «Выталкивание из круга». | 1 |
| 27 | Захваты рук в единоборствах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **количество часов** |
| 1  (28) | Освобождение от захватов в единоборствах | 1 |
| 2  (29) | Игра «Кто сильнее». Спорт и спортивная подготовка. | 1 |
| 3  (30) | Захваты рук в единоборстве | 1 |
| 4  (31) | Лазание по канату. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 5  (32) | Акробатические упражнения, лазание по канату | 1 |
| 6  (33) | Комплекс утренней гигиенической гимнастики | 1 |
| 7  (34) | Стойка на голове, кувырок назад в полушпагат | 1 |
| 8  (35) | Акробатическое соединение, стойка на лопатках кувырком назад, «мост» из положения стоя | 1 |
| 9  (36) | Лазание по канату | 1 |
| 10  (37) | Стойка на голове согнувшись, кувырок назад в полушпагат | 1 |
| 11  (38) | Акробатическое соединение, опорный прыжок | 1 |
| 12  (39) | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 |
| 13  (40) | Опорный прыжок, подъем переворотом, равновесие на гимнастической скамейке | 1 |
| 14  (41) | Переворот в упор толчком, опорный прыжок | 1 |
| 15  (42) | Подъём переворотом - мальчики, упражнения на гимнастической скамейке - девочки | 1 |
| 16  (43) | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, опорный прыжок | 1 |
| 17  (44) | Преодоление пяти препятствий, подъем переворотом, упражнения в равновесии | 1 |
| 18  (45) | Игры с гимнастическими предметами | 1 |
| 19  (46) | Подтягивание, опорный прыжок | 1 |
| 20  (47) | Полоса препятствий, акробатическое соединение | 1 |
| 21  (48) | Подтягивание на перекладине | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **количество часов** |
| 1  (49) | Одновременно двухшажный ход | 1 |
| 2  (50) | Одновременно бесшажный ход, одновременно двухшажный ход | 1 |
| 3  (51) | Одновременно двухшажный ход | 1 |
| 4  (52) | Одновременно одношажный ход | 1 |
| 5  (53) | Одновременно бесшажный ход | 1 |
| 6  (54) | Торможение плугом, подъем елочкой | 1 |
| 7  (55) | Торможение плугом, подъем елочкой | 1 |
| 8  (56) | Спуск в основной стойке | 1 |
| 9  (57) | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 10  (58) | Торможение упором, подъем елочкой | 1 |
| 11  (59) | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 12  (60) | Поворот махом, спуск в основной стойке | 1 |
| 13  (61) | Поворот махом, спуск в основной стойке | 1 |
| 14  (62) | Одновременно бесшажный ход | 1 |
| 15  (63) | Техника спусков, подъемов и торможений | 1 |
| 16  (64) | Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 17  (65) | Техника спусков, подъемов и торможений | 1 |
| 18  (66) | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 19  (67) | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 20  (68) | Спуски со склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 21  (69) | Подъем на склон скользящим шагом, прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 22  (70) | Верхняя передача мяча | 1 |
| 23  (71) | Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 24  (72) | Прием мяча снизу, нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 25  (73) | Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча | 1 |
| 26  (74) | Боковая подача мяча, нижний прием мяча | 1 |
| 27  (75) | Прямой нападающий удар, нижняя передача мяча | 1 |
| 28  (76) | Передачи мяча через сетку, игра в волейбол | 1 |
| 29  (77) | Подачи мяча по зонам, игра в волейбол | 1 |
| 30  (78) | Передачи мяча через сетку, игра в волейбол | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **количество часов** |
| 1  (79) | Прыжок в высоту, | 1 |
| 2  (80) | Прыжок в высоту способом перешагивания | 1 |
| 3  (81) | Техника разбега при прыжках в высоту | 1 |
| 4  (82) | Бег на выносливость 3 мин. | 1 |
| 5  (83) | Прыжок в высоту, бег на выносливость 5 мин. | 1 |
| 6  (84) | Комплекс упражнений типа зарядки. | 1 |
| 7  (85) | Техника низкого старта | 1 |
| 8  (86) | Техника низкого старта и стартового разгона, бег на выносливость | 1 |
| 9  (87) | Комплекс упражнений с набивными мячами. | 1 |
| 10  (88) | Техника бросковых шагов при метании мяча | 1 |
| 11  (89) | Техника эстафетного бега | 1 |
| 12  (90) | Бег на выносливость до 6 мин. | 1 |
| 12  (91) | Бег 60 м., техника низкого старта | 1 |
| 13  (92) | Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 7 мин. | 1 |
| 14  (93) | Общеразвивающие упражнения в движении | 1 |
| 15  (94) | Метание мяча на дальность | 1 |
| 16  (95) | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 17  (96) | Техника разбега и отталкивания при прыжках в длину с разбега | 1 |
| 18  (97) | Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин. | 1 |
| 19  (98) | Метание мяча на дальность | 1 |
| 20  (99) | Техника бросковых шагов при метании мяча на дальность | 1 |
| 21  (100) | Бег 1500 м. | 1 |
| 22  (101) | Челночный бег 3\*10 м., поднимание туловища на пресс | 1 |
| 23  (102) | Прыжок в длину с места, подтягивание, игра «лапта» | 1 |
| 24  (103) | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 25  (104) | Метание мяча на дальность | 1 |
| 26  (105) | Бег 60 м. игра «Лапта» | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **количество часов** | |
| **105** | |
| 1 | Техника спринтерского бега.Олимпийские игры древности. | 1 | |
| 2 | Бег 30 м., прыжок в длину.Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | 1 | |
| 3 | Техника низкого старта | 1 | |
| 4 | Бег на выносливость 6 мин., стартовый разгон | 1 | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега.*Спорт и спортивная подготовка.* | 1 | |
| 6 | Бег на выносливость 8 мин. | 1 | |
| 7 | Бег 60 м., метание мяча на дальность | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега | 1 | |
| 9 | Метание мяча с трёх шагов разбега | 1 | |
| 10 | Метание мяча на дальность, бег на выносливость 11 мин. | 1 | |
| 11 | Специально беговые упражнения | 1 | |
| 12 | ОРУ в парах, бег 2000 м.Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 13 | Стойки и передвижения в единоборстве. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | |
| 14 | Захваты туловища | 1 | |
| 15 | Захваты рук в единоборстве | 1 | |
| 16 | Освобождение от захватов | 1 | |
| 17 | Игра «Часовые и разведчики». | 1 | |
| 18 | Упражнения на овладение приёмами страховки | 1 | |
| 19 | Захваты и освобождения от захватов | 1 | |
| 20 | Игра «Перетягивание в парах». | 1 | |
| 21 | Борьба за предметУпражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости | 1 | |
| 22 | Техника перемещений, бросок мяча в движении | 1 | |
| 23 | Передача одной рукой от плеча в движении | 1 | |
| 24 | Индивидуальные защитные действия | 1 | |
| 25 | Быстрый прорыв, техника бросков с дальней дистанции, игра в баскетбол | 1 | |
| 26 | Ведение и передачи мяча в баскетболе | 1 | |
| 27 | Техника бросков с дальней дистанции | 1 | |
| 1  (28) | Ведение, передачи мяча, броски мяча изученными способами | 1 | |
| 2  (29) | Позиционное нападение | 1 | |
| 3  (30) | Техника штрафногоброска | 1 | |
| 4  (31) | Лазание по канату | 1 | |
| 5  (32) | Акробатические упражнения, лазание по канату | 1 | |
| 6  (33) | Комплекс упражнений типа зарядки. | 1 | |
| 7  (34) | Длинный кувырок прыжком с места, кувырок в полушпагат | 1 | |
| 8  (35) | Подъем завесом, висы и упоры, кувырок назад в упор стоя ноги врозь | 1 | |
| 9  (36) | Общеразвивающие упражнения со скакалками. | 1 | |
| 10  (37) | Опорный прыжок через козла в длину | 1 | |
| 11  (38) | мальчики – длинный кувырок прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. | 1 | |
| 12  (39) | Стойка на голове и руках, опорный прыжок | 1 | |
| 13  (40) | Акробатическое соединение, висы и упоры | 1 | |
| 14  (41) | Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 | |
| 15  (42) | мальчики – подъём переворотом, девочки – висы и упоры | 1 | |
| 16  (43) | Опорный прыжок, акробатическое соединение | 1 | |
| 17  (44) | Полоса препятствий Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой | 1 | |
| 18  (45) | Опорный прыжк: мальчики – согнув ноги через козла в длину, девочки – прыжок боком через коня . | 1 | |
| 19  (46) | Лазание по канату в три приема, опорный прыжок | 1 | |
| 20  (47) | Стойка на руках у опоры – мальчики, девочки – равновесия на гимнастической скамейке | 1 | |
| 21  (48) | Акробатическое соединение, подтягивание | 1 | |
| 1  (49) | Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 2  (50) | Одновременный одношажный ход | 1 | |
| 3  (51) | Попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 4  (52) | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 5  (53) | Торможение плугом, спуск в основной стойке | 1 | |
| 6  (54) | Одновременный двухшажный ход | 1 | |
| 7  (55) | Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 8  (56) | Поворот плугом, спуски с поворотами | 1 | |
| 9  (57) | Торможение плугом, поворот плугом, прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 10  (58) | Одновременно одношажный ход | 1 | |
| 11  (59) | Прохождение дистанции 2 км. | 1 | |
| 12  (60) | Поворот плугом, спуски с поворотами | 1 | |
| 13  (61) | Спуски, торможение плугом | 1 | |
| 14  (62) | Поворот плугом, попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 15  (63) | Спуски, торможение плугом | 1 | |
| 16  (64) | Прохождение дистанции изученными способами 3 км. | 1 | |
| 17  (65) | Спуски, повороты, | 1 | |
| 18  (66) | Поворот плугом, попеременный двухшажный ход | 1 | |
| 19  (67) | торможения изученными способами | 1 | |
| 20  (68) | Прохождение дистанции 4 км. | 1 | |
| 21  (69) | Спуски, повороты, | 1 | |
| 22  (70) | Прием подачи мяча, верхняя передача мяча | 1 | |
| 23  (71) | Верхняя передача мяча, игра в волейбол | 1 | |
| 24  (72) | Прием подачи мяча, верхняя передача мяча | 1 | |
| 25  (73) | Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 | |
| 26  (74) | Приём мяча снизу | 1 | |
| 27  (75) | Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 | |
| 28  (76) | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 | |
| 29  (77) | Игра в волейбол с применением изученного | 1 | |
| 30  (78) | Подачи мяча, передача мяча через сетку | 1 | |
| 1  (79) | Прыжок в высоту | 1 | |
| 2  (80) | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 | |
| 3  (81) | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. | 1 | |
| 4  (82) | Бег на выносливость 3 мин. | 1 | |
| 5  (83) | Прыжок в длину с разбега, метание мяча в цель | 1 | |
| 6  (84) | Метание мяча в цель | 1 | |
| 7  (85) | Низкий старт с преследованием | 1 | |
| 8  (86) | Бег на выносливость 5 мин. | 1 | |
| 9  (87) | Общеразвивающие упражнения с набивными мячами в парах | 1 | |
| 10  (88) | Эстафетный бег, техника низкого старта | 1 | |
| 11  (89) | Бег на выносливость 7 мин. | 1 | |
| 12  (90) | Техника низкого старта и стартового разбега | 1 | |
| 13  (91) | Бег 60 м., игра «лапта» | 1 | |
| 14  (92) | Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов | 1 | |
| 15  (93) | Бег на выносливость 1500 м. | 1 | |
| 16  (94) | Метание мяча на дальность, прыжок в длину с разбега | 1 | |
| 17  (95) | Метание мяча на дальность с разбега, игра «лапта» | 1 | |
| 18  (96) | Техника трёх бросковых шагов при метании | 1 | |
| 19  (97) | Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость 8 мин. | 1 | |
| 20  (98) | Метание мяча на дальность, игра «лапта» | 1 | |
| 21  (99) | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу | | 1 |
| 22  (100) | Бег на выносливость 2000 м. | | 1 |
| 23  (101) | Легкоатлетическая полоса препятствий | | 1 |
| 24  (102) | Челночный бег 3х10 м., подтягивание, игра «лапта» | | 1 |
| 25  (103) | Бег на выносливость 1500 м. | | 1 |
| 26  (104) | Метание мяча на дальность с разбега | | 1 |
| 27  (105) | Бег 60 м., игра «лапта» | | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | **количество часов** | |
| **105** | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Подтягивание (м), отжимание (д). (учет). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 3 | Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Бег 30 м. (учет). | 1 | |
| 4 | Беговые упражнения. Высокий старт (20-40м). Финиширование. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (учет) | 1 | |
| 5 | Беговые упражнения. Бег 60 м. (учет). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | |
| 6 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Беговые упражнения. Челночный бег3x10м. (учет). | 1 | |
| 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.  Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча. Бег 1000м. (учет). | 1 | |
| 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча. | 1 | |
| 9 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов (учет).Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 10 | Беговые упражнения. Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». ОФП. | 1 |
| 11 | Бег 1500м. Спортивная игра «лапта». | 1 |
| 12 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 13 | Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди. | 1 |
| 14 | Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди. Остановка прыжком. | 1 |
| 15 | Ведение мяча.Передача и ловля мяча двумя руками от груди - учет. Остановка прыжком. | 1 |
| 16 | Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой.Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |
| 17 | Остановка прыжком - учет. Бросок мяча одной рукой. | 1 |
| 18 | Бросок одной рукой. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 19 | Бросок одной рукой – учет. Поворот без мяча и с мячом. | 1 |
| 20 | Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками. | 1 |
| 21 | Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками. | 1 |
| 22 | Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками – учет. | 1 |
| 23 | Остановка двумя шагами.Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективности занятий. | 1 |
| 24 | Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| 25 | Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| 26 | Остановка двумя шагами. Перехват мяча. | 1 |
| 27 | Остановка двумя шагами - учет. | 1 |
| 28 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 29 | Штрафной бросок.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 |
| 30 | Штрафной бросок. Игровые задания 2:1. | 1 |
| 31 | Штрафной бросок. Игровые задания 3:1. | 1 |
| 32 | Штрафной бросок - учет. Игровые задания 3:2. | 1 |
| 33 | Игровые задания 3:3. | 1 |
| 34 | Т.Б. при занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 37 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 39 | Передача мяча сверху двумя руками - учет. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 40 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 41 | Нижняя прямая подача - учет. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 42 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 43 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи – учет. | 1 |
| 44 | Наподдающий удар. | 1 |
| 45 | Наподдающий удар. | 1 |
| 46 | Наподдающий удар. | 1 |
| 47 | Наподдающий удар. | 1 |
| 48 | Наподдающий удар – учет. | 1 |
| 49 | Комбинация из освоенных элементов (прием – передача – удар). | 1 |
| 50 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мяча. | 1 |
| 51 | Учебная игра. | 1 |
| 52 | Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| 53 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| 54 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| 55 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. | 1 |
| 56 | Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход - учет. Поворот на месте махом. | 1 |
| 57 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. Поворот на месте махом – учет. | 1 |
| 58 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход. | 1 |
| 59 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход - учет | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 61 | Лыжные гонки. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 62 | Лыжные гонки. Подъем в гору скользящим шагом. | 1 |
| 63 | Лыжные гонки. Подъем в гору скользящим шагом – учет. | 1 |
| 64 | Лыжные гонки. Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 65 | Лыжные гонки. Спуск с горы в средней стойке. | 1 |
| 66 | Лыжные гонки. Спуск с горы в средней стойке – учет. Торможение плугом. | 1 |
| 67 | Лыжные гонки. Торможение плугом. | 1 |
| 68 | Лыжные гонки. Торможение плугом – учет. | 1 |
| 69 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 70 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 71 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 72 | Лыжные гонки. Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием. | 1 |
| 73 | Лыжные гонки. Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием. | 1 |
| 74 | Лыжные гонки. Игры: гонки с преследованием, гонки с выбыванием. | 1 |
| 75 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |
| 76 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнение на перекладине. | 1 |
| 77 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнение на перекладине. | 1 |
| 78 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнение на перекладине. | 1 |
| 79 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнение на перекладине. | 1 |
| 80 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнение на перекладине - учет | 1 |
| 81 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. | 1 |
| 82 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. | 1 |
| 83 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. | 1 |
| 84 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. | 1 |
| 85 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок. | 1 |
| 86 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок - учет. | 1 |
| 87 | Акробатические упражнения и комбинации.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. | 1 |
| 88 | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. | 1 | |
| 89 | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. | 1 | |
| 90 | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. | 1 | |
| 91 | Акробатические упражнения и комбинации - учет. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. | 1 | |
| 92 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату – учет.Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 | |
| 93 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 94 | Л/а. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 95 | Л/а. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 96 | Л/а. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 | |
| 97 | Л/а. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 9 – 11 беговых шагов способом «перешагивание» - учет. | 1 | |
| 98 | ОФП. Подтягивание (м), отжимание (д) (учет). Спорт и спортивная подготовка. | 1 | |
| 99 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места (учет) | 1 | |
| 100 | СФП. Челночный бег 3х10 м (учет). | 1 | |
| 101 | Беговые упражнения. Бег 60 м.(учет). | 1 | |
| 102 | Беговые упражнения. Бег 1000 м. | 1 | |
| 103 | Беговые упражнения. Бег 1000 м.(учет) | 1 | |
| 104 | ОФП. Подтягивание (м), отжимание (д). Организация досуга средствами физической культуры | 1 | |
| 105 | Подведение итогов года. | 1 | |

**ОФП –** общефизическая подготовка.

**СФП –** специально-физическая подготовка.

**ТТБ –** технико-тактическая подготовка в баскетболе.

**ТТВ –** технико-тактическая подготовка в волейболе.

**Л/а –** легкая атлетика.

1. [↑](#footnote-ref-2)