


МБОУ «ООШ» пст.Ягкедж

Рассмотрено и принято на
педагогическом совете
Протокол от 14.06.2019
2019 г № 9

Согласовано:
зам. директора по УВР
 Уляшева Л.И.



Рабочая учебная программа
Физическая культура
5 – 9 классы

Срок реализации: 5 лет

пст.Ягкедж,2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897;
- с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644);
- 2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

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 общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в 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 культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, 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 пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

- Ознакомить теоретически с техникой основных стилей спортивного плавания:

- (кроль на груди, кроль на спине, брасс).

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

- Закреплять необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

-

- **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 метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить; о 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 закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

- 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.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Физическая культура 5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и

слиянием;

Акробатические упражнения и

комбинации: -кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад

-стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев-кувырок вперед - и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/ скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе
- Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу,

от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами

акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднятие ног в висячем положении на гимнастической стенке до высокой высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания по физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев- 2 кувырка вперед-упор присев- перекат назад- стойка на лопатках- сед - наклон вперед, руками достать носки ног- встать- мост с помощью- лечь на спину- упор присев- кувырок назад- встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/ скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на низкой перекладине. Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад- соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания по физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/ скамейке (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне -спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди и сверху двумя руками.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Прикладно-ориентированная подготовка

(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика: Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания по физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переверот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне скамейке(девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Из вися на подколках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Легкая атлетика

Беговые

упражнения: низкий

старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди и сверху двумя руками.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 3,0 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания по физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне/скамейке (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

Беговые

упражнения: низкий

старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11			
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре, 5 класс (105 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	12 часов
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Беговые эстафеты	1
2	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением и рывок. Эстафеты	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	1
5	Развитие выносливости. Бег на 1000 м	1
6	Развитие выносливости. Бег на 1000 м. Броски мяча в горизонтальную цель	1
7	Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000 м. Метание мяча на точность	1
8	Развитие силовых качеств. Повторение техники метания малого мяча на дальность	1
9	Развитие силовых качеств. Повторение техники метания малого мяча на дальность	1
10	Развитие силовых качеств – двенадцатиминутный бег	1
11	Тестирование по прыжкам в длину с места, равномерного бега (10-12 мин)	1
12	Сдача зачетов по легкой атлетике	1
	Гимнастика с основами акробатики	15 часов
13	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения	1
14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Перекаты	1
15	Повторение техники выполнения кувырка вперед и назад. Разучивание акробатической комбинации	1
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
17	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
18	Выполнение простого виса и упражнений в простом висе	1
19	Прохождение гимнастической полосы препятствий	1
20	Выполнение акробатической комбинации, простого виса и подтягивания в висе	1
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
22	Повторение техники наскока в упор присев и соскока прогнувшись	1
23	Разучивание техники опорного прыжка. Проведение упражнений на гимнастическом бревне.	1
24	Повторение техники опорного прыжка, акробатической комбинации	1
25	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
26	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	1
27	Проведение эстафеты с элементами спортивных игр	1
	Спортивные игры	24 часа

28	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	1
30	Повторение различных перемещений в стойке волейболиста	1
31	Повторение стойки игрока и перемещений в ней приставными шагами боком	1
32	Волейбол. Прием и передачи мяча. Развитие координационных способностей	1
33	Разучивание передачи мяча в стену	1
34	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу двумя руками	1
35	Повторение приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1
36	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1
37	Повторение техники нижней прямой подачи мяча: подача мяча в стену	1
38	Повторение техники нижней прямой подачи мяча: подача мяча в парах, через сетку	1
39	Повторение техники приема и передачи, нижней подачи мяча	1
40	Совершенствование приема и передачи мяча, нижней подачи	1
41	Основные приемы игры волейбол.	1
42	Выполнение игровых заданий с ограниченным числом игроков	1
43	Совершенствование приема и передачи мяча, нижней подачи	1
44	Основные приемы игры	1
45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
46	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
47	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
48	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
49	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1
50	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	
51	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств	1
	Лыжная подготовка	16 часов
52	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Скользящий шаг	1
53	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Попеременный двухшажный ход.	1
57	Одновременный бесшажный ход.	1
58	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1
59	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	1

60	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
61	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
62	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
63	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
64	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости	1
65	Торможение «упором». Развитие выносливости	1
66	Непрерывное прохождение на лыжах. Развитие выносливости	1
67	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	1
	Спортивные игры	27 часов
68	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Стойки перемещения игрока, повороты и остановки	1
69	Баскетбол. Стойки перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
70	Баскетбол. Стойки передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	1
71	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
72	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
73	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
74	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	1
75	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
76	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
77	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
78	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	1
79	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей	1
80	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие координационных способностей	1
81	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических способностей	1
82	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических способностей	1
83	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	1
84	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств	1
85	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств	1
86	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств	1
87	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	1
	Плавание	7
88	Техника безопасного поведения в бассейне и правила купания на открытой воде.	
89	Из истории. Спортивное плавание, основные стили плавания.	1
90	Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.	1
91	Влияние плавания на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1

92	Особенности занятий лечебным плаванием.	1
93	Краткие сведения о водных видах спорта.	1
94	Достижения российских пловцов в разных видах водного спорта.	1
	Легкая атлетика	11 часов
95	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
96	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
97	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	1
98	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	1
99	Развитие силовой выносливости. Метание малого мяча	1
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча	1
102	Сдача зачетов по физической подготовке	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре, 6 класс
102 часов

№ урока	Тема урока	
	Легкая атлетика	
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	1
3	Тестирование бега на 60 и 300 м	1
4	Техника старта с опорой на одну руку	1
5	Техника метания мяча на дальность	1
6	Тестирование метания мяча на дальность	1
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
8	Техника прыжка в длину с разбега	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12	Тестирование бега на 1000 м	1
13	Тестирование прыжка в длину с места	1
14	Броски малого мяча на точность	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
18	Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
	Спортивные игры	7 часов
21	Техника ведения мяча ногами	1
22	Техника передач мяча ногами	1
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
24	Жонглирование мячом ногами	1
25	Спортивная игра «Футбол»	1
26	Спортивная игра «Футбол»	1
27	Контрольный урок по теме «Футбол»	1

Гимнастика с элементами акробатики		16 часов
28	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике.	1
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации	1
30	Упражнения на гимнастическом бревне	1
31	Комбинации на гимнастическом бревне	1
32	Комбинации на гимнастическом бревне	1
33	Разучивание разминки с гимнастической палкой	1
34	Повторение разминки с гимнастической палкой	1
35	Проведение гимнастической эстафеты	1
36	Проведение гимнастической эстафеты	1
37	Проведение гимнастической эстафеты	1
38	Проведение гимнастической эстафеты	1
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
40	Опорный прыжок	1
41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	1
42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)	1
43	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
Спортивные игры		5 часов
44	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Знакомство с гандболом	1
45	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
46	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
47	Спортивная игра «Гандбол»	1
48	Спортивная игра «Гандбол»	1
Лыжная подготовка		12 часов
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход	1
50	Одновременный бесшажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Чередование различных ходов	1
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1
54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах	1
55	Торможение и поворот «упором».	1
56	Преодоление небольших трамплинов	1
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1
58	Прохождение дистанции 2 км	1
59	Прохождение дистанции 3 км	1

60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	Спортивные игры	30 часов
61	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
63	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
65	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
66	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения	1
67	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
69	Волейбол. Тактические действия	1
70	Волейбол. Тактические действия	1
71	Волейбол. Игра по правилам	1
72	Волейбол. Игра по правилам	1
73	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведения мяча	1
75	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
76	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
77	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
78	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
79	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
	Плавание	5
80	Техника безопасного поведения в бассейне и правила купания на открытой воде.	1
81	Личная гигиена. Оздоровительное плавание в школе. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
82	История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.	1
83	Влияние плавания на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
84	Особенности занятий лечебным плаванием.	1
	Легкая атлетика	16 часов
85	Полоса препятствий	1
86	Полоса препятствий	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1

90	Спортивные игры	1
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3×10 м	1
93	Тестирование бега на 60 м.	1
94	Тестирования метания малого мяча на дальность	1
95	Тестирование бега на 300 м	1
96	Тестирование бега на 1000 м	1
97	Эстафетный бег.	1
98	Тестирование бега на 1500 м	1
99	Эстафетный бег.	1
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
	Подвижные и спортивные игры	2 часа
101	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1
102	Подвижные и спортивные игры	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре, 7 класс (102 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	22 часа
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 30 м	1
3	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
4	Тестирование бега на 60м	1
5	Тестирование бега на 300 м	1
6	Спринтерский бег	1
7	Техника метания мяча на дальность	1
8	Тестирование метания мяча на дальность	1
9	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1
10	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
11	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
14	Тестирование бега на 1000 м	1
15	Тестирование прыжка в длину с места	1
16	Броски малого мяча на точность	1
17	Броски малого мяча на точность	1
18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
19	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
20	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
21	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
22	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
	Спортивные игры	7 часов

23	Техника ведения мяча ногами	1
24	Техника передач мяча ногами	1
25	Техника ударов по катящемуся мячу ногой	1
26	Жонглирование мячом ногами	1
27	Спортивная игра «Футбол»	1
28	Спортивная игра «Футбол»	1
29	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
	Гимнастика с элементами акробатики	16 часов
30	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастикой	1
31	Прыжки с высоты, акробатические комбинации	1
32	Упражнения на гимнастическом бревне	1
33	Комбинации на гимнастическом бревне	1
34	Комбинации на гимнастическом бревне	1
35	Разучивание разминки с гимнастической палкой. Гимнастическая эстафета	1
36	Повторение разминки с гимнастической палкой. Гимнастическая эстафета	1
37	Проведение гимнастической эстафеты	1
38	Проведение гимнастической эстафеты	1
39	Проведение гимнастической эстафеты	1
40	Проведение гимнастической эстафеты	1
41	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	1
42	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь	1
43	Опорные прыжки	1
44	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
45	Ритмическая гимнастика и ОФП	1
	Спортивные игры	5 часов
46	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Знакомство с гандболом	1
47	Броски, передачи, передвижения в гандболе	1
48	Броски мяча по воротам в прыжке	1
49	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря	1
50	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	11 часов

51	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
52	Одновременный бесшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Чередование различных лыжных ходов	1
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
56	Торможение и поворот «упором».	1
57	Преодоление небольших трамплинов	1
58	Подъемы на склон и спуски со склона	1
59	Прохождение дистанции 2 км	1
60	Прохождение дистанции 3 км	1
61	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	Спортивные игры	29 часов
62	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
63	Волейбол. Передача двумя руками мяча сверху в прыжке	1
64	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
65	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи	1
66	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
67	Волейбол. Подачи и удары	1
68	Волейбол. Подачи и удары	1
69	Волейбол. Волейбольные упражнения	1
70	Волейбол. Тактические действия	1
71	Волейбол. Игра по правилам	1
72	Волейбол. Игра по правилам	1
73	Волейбол. Игра по правилам	1
74	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
75	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча	1
76	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину	1
77	Баскетбол. Броски мяча в корзину	1
78	Баскетбол. Вырывание и выбывание мяча, передача одной рукой от плеча	1
79	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1
	Плавание	5

80	Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде	1
81	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду.	1
82	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.	1
83	Правила соревнований.	1
84	Особенности занятий лечебным плаванием.	1
85	Полоса препятствий	1
86	Полоса препятствий	1
87	Тестирование прыжка в длину с места	1
88	Тестирование подтягивания	1
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти	1
90	Спортивные игры	1
	Легкая атлетика	15 часов
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
92	Тестирование бега на 30 м	1
93	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
94	Тестирование бега на 60 м.	1
95	Тестирования метания малого мяча на дальность	1
96	Тестирование бега на 300 м	1
97	Тестирование бега на 1000 м	1
98	Эстафетный бег	1
99	Тестирование бега на 1500 м	1
100	Эстафетный бег.	1
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1
102	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре, 8 класс (102 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	22 часа
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1
2	Тестирование бега на 100 м	1
3	Бег на короткие дистанции	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Тестирование челночного бега 3×10 м	1
6	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
7	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
8	Тестирование бега на 2000 м	1
9	Тестирование бега на 3000 м	1
10	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1
11	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
14	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
15	Броски малого мяча на точность	1
16	Броски малого мяча на точность	1
17	Броски малого мяча на точность	1
18	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
19	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
20	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
21	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
22	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1
	Спортивные игры	7 часов
23	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
24	Удары по мячу подъемом ноги	1
25	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
26	Удар по мячу серединой лба	1
27	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
28	Футбольные упражнения с мячом	1
29	Контрольный урок по теме «Футбол»	1

	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
30	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике	1
31	Длинный кувырок с разбега	1
32	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
33	Акробатические комбинации	1
34	Стойка на голове и руках	1
35	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
36	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1
37	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
38	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
39	Упражнения на брусьях	1
40	Упражнения на брусьях	1
41	Комбинации на брусьях	1
42	Комбинации на брусьях	1
43	Контрольный урок по теме «Брусья»	1
44	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1
45	Опорный прыжок боком с поворотом	1
46	Опорные прыжки	1
47	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1
	Спортивные игры	4 часа
48	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Спортивная игра «Гандбол»	1
49	Броски и передачи в гандболе	1
50	Спортивная игра «Гандбол»	1
51	Спортивная игра «Гандбол»	1
	Лыжная подготовка	14 часов
52	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1
53	Одновременный бесшажный ход	1
54	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1
55	Чередование лыжных ходов	1
56	Чередование различных лыжных ходов	1
57	Коньковый ход на лыжах	1
58	Коньковый ход на лыжах	1
59	Подъемы на склон и спуски со склона	1
60	Подъемы на склон и спуски со склона	1
61	Торможение боковым соскальзыванием	1
62	Торможение боковым соскальзыванием	1

63	Прохождение дистанции 2,5 км	1
64	Прохождение дистанции 3 км	1
65	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
	Спортивные игры	26 часов
66	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
67	Волейбол. Передача двумя руками мяча сверху в прыжке и назад	1
68	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
69	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи	1
70	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
71	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
72	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
73	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
74	Волейбол. Тактические действия	1
75	Волейбол. Игра по правилам	1
76	Волейбол. Игра по правилам	1
77	Волейбол. Игра по правилам	1
78	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
79	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
80	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
81	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
82	Баскетбол. Штрафные броски	1
83	Баскетбол. Штрафные броски	1
84	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
85	Баскетбол. Перехват мяча	1
86	Баскетбол. Перехват мяча	1
	Плавание	5
87	Техника безопасного поведения в бассейне и правила купания на открытой воде.	1
88	Личная гигиена. Оздоровительное плавание в школе. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
89	История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.	1
90	Влияние плавания на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
91	Особенности занятий лечебным плаванием.	1
	Легкая атлетика	11 часов
92	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
94	Тестирование бега на 100 м	1
95	Равномерный бег. Развитие выносливости	1

96	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
97	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
98	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
99	Тестирование бега на 2000 м	1
100	Тестирование бега на 3000 м	1
101	Итоговая аттестация в форме зачета	1
102	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре, 9 класс

Количество часов 102 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры (лёгкая атлетика)	18
2	Скоростно-силовые упражнения. Бег в гору.	
3	Кроссовая подготовка. Пятерной прыжок. Разучивание.	
4	Беговые, прыжковые упражнения. Бег в гору. Дыхательная гимнастика.	
5	Бег в гору. Пятерной прыжок. Закрепление. 1000 метров. Зачёт.	
6	60 метров. Зачёт. Беговые, прыжковые упражнения.	
7	Пятерной прыжок. Совершенствование. Подтягивание. Зачёт.	
8	ЗОЖ (анкета-мотивирование). Кроссовая подготовка.	
9	Прыжки в длину с разбега. Разучивание. Упражнения на профилактику нарушения осанки.	
10	Беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	
11	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Дыхательная гимнастика.	
12	Прыжки в длину с разбега. Закрепление.	
13	Прыжки в длину с разбега. Закрепление АПГ. Зачёт.	
14	Определение ОУФК. Скоростно-силовые упражнения.	
15	Упражнения на мышцы плечевого пояса. Беговые, прыжковые упражнения.	
16	Упражнения на мышцы плечевого пояса. Прыжки в длину с места. Зачёт.	
17	Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину на двух ногах. (10 прыжков)	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Зачёт (девочки). Формирование знаний и представлений.	
19	Бег с полосой препятствий. Упражнения на брюшной пресс. Техника безопасности на уроках физической культуры.(спортивные игры)	24
20	Упражнения на брюшной пресс. Бег на выносливость. Индивидуальные упражнения.	
21	ЗОЖ (дыхательная гимнастика). Упражнения на осанку. Передачи в парах, около стенки.	
22	Поднимание туловища за 1 минуту. Зачёт. Учебная игра (волейбол), варианты.	
23	Упражнения с короткой скакалкой. Контрольные нормативы. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	

24	Упражнения по карточкам. Лазание по канату в 2 приёма. Верхняя прямая подача. Зачёт. Передвижение в парах.	
25	Техника безопасности на уроках физической культуры (основа знаний, страховка).	
26	Бег с изменением направления и скорости. Дыхательные упражнения.	
27	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча от плеча. Совершенствование.	
28	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча от плеча (штрафные, с точек).	
29	Ведение мяча с изменением направления. Обводка препятствий. Совершенствование.	
30	Обводка препятствий. Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.	
31	Броски мяча от плеча. Зачёт. Учебная игра. Упражнения на профилактику нарушения осанки.	
32	Штрафные броски. Действие трёх нападающих против двух защитников.	
33	Перемещения из различных стоек. Индивидуальные упражнения с мячами.	
34	Индивидуальные упражнения с мячами. Ведение мяча с изменением направления.	
35	Тематический урок “История баскетбола. Выдающиеся Баскетболисты”.	
36	Передача мяча при встречном движении. Броски мяча от плеча. Совершенствование.	
37	Ведение мяча с изменением направления. Зачёт. Упражнения на профилактику нарушения осанки.	
38	Броски мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления. Контрольные тесты.	
39	Вырывание, выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Ведение мяча.	
40	Контрольные тесты по футболу.	
41	Индивидуальные упражнения с мячами по карточкам.	
42	Контрольные тесты по футболу.	
43	Игра в мини-футбол. Игровые варианты.	
44	Основы знаний и представлений по физической культуре (техника безопасности по лыжной подготовке).	33
45	Передвижение на лыжах свободным ходом до 2000 метров (учебный круг).	
46	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2000 метров (учебный круг).	
47	ЗОЖ “Первая помощь при вывихах” (теория).	
48	Совершенствование лыжных ходов.	
49	Попеременно – двухшажный, одновременно – одноршажный, бесшажный ходы. Совершенствование.	
50	Передвижение на лыжах. Учебный круг. 2000 метров.	
51	Спуск в высокой стойке, подъем “ёлочкой”. Совершенствование.	
52	3000 метров (3/4 силы). Самостраховка при выполнении упражнений.	

53	Попеременно – двухшажный, одновременно – одностажный. Зачёт.	
54	Спуск в основной стойке. Совершенствование. Остановка “широким плугом”. Торможение “полуплугом”.	
55	Совершенствование. Остановка “широким плугом”.	
56	ЗОЖ “Первая помощь при ранении”. Теория. Тетрадь самоконтроля.	
57	3000 метров. Зачёт.	
58	Остановка “широким плугом”. Торможение “полуплугом”. Закрепление.	
59	Остановка “широким плугом”. Торможение “полуплугом”. Зачёт.	
60	Совершенствование лыжных ходов.	
61	ЗОЖ “Первая помощь при ранении, при обморожении”.	
62	2000 метров (3/4 силы).	
63	3000 метров (3/4 силы).	
64	ЗОЖ “Первая помощь при ранении. Практика”.	
65	2000 метров. Зачёт.	
66	«Коньковый» и «полуконьковый» лыжные ходы. Разучивание.	
67	3000 метров (3/4 силы). Реакции организма на различные физические нагрузки (тетрадь по самоконтролю).	
68	«Коньковый», «полуконьковый» лыжные ходы. Совершенствование.	
69	«Коньковый», «полуконьковый» лыжные ходы. Закрепление.	
70	5000 метров (3/4 силы).	
71	«Коньковый», «полуконьковый» лыжные ходы. Зачёт.	
72	«ЗОЖ. Первая помощь при обморожении». Теория.	
73	2000 метров (1/2 силы), 3000 метров (3/4 силы).	
74	Повороты переступанием с горы. Разучивание.	
75	Повороты переступанием с горы. Совершенствование.	
76	Повороты переступанием с горы. Зачёт.	
77	Спуски и подъемы изученными способами.	
78	Техника безопасности на уроках физической культуры (гимнастика).	21
79	Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки с короткой скакалкой.	
80	Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки с короткой скакалкой (варианты). Совершенствование. Лазание по канату.	
81	Учебные нормативы. Прыжки с места. Зачёт. Прыжки с короткой и длинной вращающейся скакалкой. Закрепление.	
82	Прыжки с короткой скакалкой. Зачёт. Танцевальная композиция. Разучивание.	
83	Прыжки с длинной вращающейся скакалкой (варианты). Зачёт. Разучивание танцевальной композиции.	

84	Лазание по канату в два приёма. Разучивание. Беговые, прыжковые упражнения.	
85	Лазание по канату в два приёма. Совершенствование. Кроссовая подготовка.	
86	Лазание по канату в два приёма. Зачёт. Беговые, прыжковые упражнения (мальчики).	
87	Подготовка к сдаче учебных нормативов. Танцевальная композиция. Совершенствование.	
88	Лазание по канату в два приёма (девочки). Зачёт. Подготовка к сдаче учебных нормативов.	
89	Лазание по канату. Совершенствование. Танцевальная композиция. Совершенствование.	
90	Лазание по канату в два приёма (девочки). Зачёт. Учебные нормативы за май.	
91	Опорный прыжок (ноги врозь, в ширину боком). Совершенствование.	
92	Опорный прыжок. Закрепление. Акробатические элементы. Совершенствование.	
93	Опорный прыжок. Зачёт. Акробатические элементы. Закрепление.	
94	Акробатические элементы. Зачёт. Упражнения на координацию движений.	
	Плавание	5
95	Техника безопасного поведения в бассейне и правила купания на открытой воде.	1
96	Влияние лечебного плавания на лечение сколиоз	1
97	Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.	1
98	Правила соревнований.	1
99	Влияние плавания на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
100	Групповые упражнения. Зачёт. Беговые, прыжковые упражнения.	
101	Прыжки в длину с вытянутой ногой. Разучивание. Учебные нормативы. 60 метров. Зачёт.	2
102	Прыжки в длину с разбега. Учебные нормативы.	

