

МОУ «Гимназия имени Героя Советского Союза Ю.А. Гарнаева  
г. Балашова Саратовской области»

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО	<b>Согласовано</b>	<b>«Утверждаю»</b>
«28» августа 2020 г.	«28» августа 2020 г.	Приказ № 280 от 28.08.2020 г.
Руководитель МО  /Клушина А.В./	Зам. директора по УВР  /Астахова С.А./	Директор МОУ «Гимназия им. Ю.А. Гарнаева»  /Гуниев С.И./

Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 5-9 классов  
(уровень основного общего образования)

учителя первой квалификационной категории  
**Клушина Александра Валентиновича**  
учителя высшей квалификационной категории  
**Струговщикова Александра Владимировича**  
учителя первой квалификационной категории  
**Чеканова Александра Викторовича**  
учителя физической культуры  
**Махрова Евгения Валерьевича**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от  
28 августа 2020 г.

Балашов 2020 г.

**Рабочая программа** по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов является приложением к Основной образовательной программе основного общего образования ФГОС (ООП ООО ФГОС) и разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО ФГОС. Для реализации учебного предмета используется учебно-методический комплект программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год)» под руководством\_авторов (В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - М.:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014):

Срок реализации программы – 5 лет. Согласно ООП ООО ФГОС на изучение предмета «физическая культура» в 5-9 классах основной школы отводится 510 часов

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Физическая культура: 5-7 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -5-е изд., перераб. –М. : Вентана-Граф, 2019. Физическая культура: 8-9 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -5-е изд., перераб. –М. : Вентана-Граф, 2019.

### **Планируемые результаты:**

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

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

- профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и

др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

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

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

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

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

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

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

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с

разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

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

#### ***В области познавательной культуры***

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

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурной речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических



нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

***В области познавательной культуры:***

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

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

***В области нравственной культуры:***

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

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

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

***В области трудовой культуры:***

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

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

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

## 5 класс.

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## **6 класс**

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## 7 класс

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 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;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- 

**8 класс**

**Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся 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;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*

### **9 класс**

#### **Выпускник научится:**

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*



- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  - *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
  - *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
  - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
  - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  - *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

## Содержание учебного курса

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ разделов	Наименование	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов	Количество часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.	Гимнастика	18	18	18	18	18
2.	Легкая атлетика	23	23	23	23	23
3.	Спортивные игры Волейбол	26	26	26	26	26
4.	Кроссовая подготовка	20	20	20	20	20
5.	Баскетбол	18	18	18	18	18

**Итого:**                    105ч                    105ч                    105ч                    105ч                    105ч

## Содержание учебного предмета 6 класс

### Основы знаний

#### **История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- 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.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

#### **Самонаблюдение и самоконтроль.**

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

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

**Ходьба:** ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Спортивные и подвижные игры**

**Подвижные игры:** «Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

**Баскетбол:** ( Влияние занятий баскетболом на организм учащихся). Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

#### **Волейбол**

(Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой, и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения:** правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Строевые упражнения:** перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### **Упражнения на гимнастической стенке**

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

#### **Акробатические упражнения**

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

#### **Лазание и перелезание**

Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия).

#### **Равновесие**

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях).

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** (ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя).

#### **Межпредметные связи**

**Развитие устной речи:** выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например, легкая, тяжелая атлетика; спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

**Математика:** знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

**География:** знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

#### **Формы организации учебных занятий**

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

### **Основные виды учебной деятельности**

Игровой, познавательный, проблемно-ценностное общение, спортивно- оздоровительная деятельность, проектная деятельность, коммуникативная деятельность, эстетическая, ценностно-ориентировочная, написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

### Содержание учебного предмета 7 класс

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока	<p>Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых</p>

			<p>упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
3	<b>Физическое совершенствование</b>		Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Изучается в ходе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)</i></p>
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),</p>

		<p>упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>
4.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	<p>18</p> <p>Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p>



			Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
4.2	<b>Легкая атлетика, кроссовая подготовка.</b>	43	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность
4.3	<b>Волейбол</b>	26	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок,

		<p>поворотов и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Техника приема и передачи мяча:  передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Передачи мяча над собой и через сетку.  Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.  Техника прямого нападающего удара:  прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.  Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
4.4	<b>Баскетбол</b>	<p>18  Техника безопасности на уроках по баскетболу.  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками.  Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное</p>

			<p>расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>
4.5	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	Изучается в ходе урока	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
4.6	<b>Общезначительная физическая подготовка</b>	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
4.7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Изучается в ходе урока	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
4.8	<b>Подготовка к выполнению нормативов ВФС К ГТО</b>	В ходе урока	<p>Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>

**Содержание курса  
по физической культуре в 8 классе**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре _____ в процессе урока _____	_____
1.2	Спортивные игры (волейбол) _____	25 _____
1.3	Гимнастика с элементами акробатики _____	15 _____
1.4	Легкая атлетика _____	29 _____
1.5	Кроссовая подготовка _____	11 _____

<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>
2.1	Баскетбол	25
	Итого	105

**Содержание курса  
по физической культуре в 9 классе**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>3</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
3.1	Основы знаний о физической культуре _____ в процессе урока _____	
3.2	Спортивные игры (баскетбол) _____	27
3.3	Гимнастика с элементами акробатики _____	21
3.4	Легкая атлетика _____	18
3.5	Кроссовая подготовка _____	18
<b>4</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Волейбол _____	18
Итого		102

**Календарно- тематическое планирование**

**Класс:5**

**Количество часов:** 3 часа в неделю,

**Учебно-методический комплекс:**

1. Физическая культура: 5-7 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.—5-е изд., перераб.-М.: Вентана-Граф, 2019./

№	Тема урока	Кол часов	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения
<b>1 триместр (12 недель, 36 часов)</b>				
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>				
1-2	Высокий старт 15 м, стартовый разгон, бег по дистанции 40м. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Древние Олимпийские игры (мифы и легенды)	2		
3-4	Высокий старт 15м, бег по дистанции 40м, финиширование. Бег 60м с низкого старта. Эстафеты. Виды состязаний в древности.	2		
5-6	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Современные Олимпийские игры (возрождение Олимпийских игр).	2		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Идеалы и символика Олимпийских игр.	2		
9-11	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Олимпийское движение в России (зарождение	3		

	Олимпийского движения).			
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9 ч.</b>		
12-13	Равномерный бег до 12мин. Игры с мячом. Инструктаж по ТБ по кроссу. Олимпийское движение в Советской России.	2		
14	Равномерный бег до 14мин. Игра волейбол. Развитие выносливости. Показатели здоровья человека.	1		
15-16	Равномерный бег до 17мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Правильный режим дня.	2		
17-18	Равномерный бег до 17мин. Игра «бадминтон». Развитие выносливости. Показатели физического развития человека.	2		
19-20	Равномерный бег до 18мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Бег 2000м. Осанка человека.	2		
	<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	<b>16ч.</b>		
21-22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по Т.Б. по волейболу. Осанка человека.	2		
23-24	Стойка и передвижение. Передача мяча сверху двумя руками и над собой, приём мяча снизу двумя руками, подача. Игра. Виды физической подготовки.	2		
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками в парах, подача. Игра. Как планировать занятия.	1		
26-27	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой, Передача сверху в парах, приём мяча снизу. Определение типа телосложения.	2		
28-29	Передача сверху, приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подброса. Игра по упрощ. правил. Определение типа телосложения.	2		
30-31	Стойка и перемещение игрока. Передача сверху двумя руками, приём мяча снизу. Эстафеты. Подача. Игра по упрощён. прав. Оценка физической подготовленности.	2		
32-	Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по	2		

33	упрощённым правилам. Выбор упражнений.			
34-35	Передача мяча сверху, над собой, в стенку двумя руками. Приём снизу в парах. Поддача. Выбор упражнений.	2		

**2 триместр (11 недель, 33 часа)**

36	Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, приём мяча снизу. Поддача. Игра. Состав тренировочного занятия.	1		
<b>Гимнастика</b>		<b>18 ч.</b>		
37-38	Перекладина. Подъём переворотом в упор, Вис лёжа, вис присев (Д), Эстафеты. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Состав тренировочного занятия.	2		
39-40	Перекладина. Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (Ю). Вис лёжа. Вис присев (Д). Строевой шаг, размыкание и смыкание. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.	2		
41-42	Перекладина. Подъём переворотом в упор. Вис лёжа, вис присев (Д). Развитие силовых способностей. Утренняя гимнастика.	2		
43-44	Опорный прыжок ноги врозь (высота 110см). Упражнение на гимнастической скамейке. Утренняя гимнастика.	2		
45-46	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость. Физкультминутки.	2		
47-48	Опорный прыжок ноги врозь через козла на оценку. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Развитие двигательных качеств (развитие мышечной силы).	2		
49-50	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на силу. Развитие двигательных качеств (развитие мышечной силы).	2		
51-52	Акробатика. Комбинация упражнений №1, комбинация упражнений №2, гибкость. Развитие гибкости.	2		
53-54	Акробатика. Комбинация упражнений №1. Комбинация упражнений №2. Упражнения на развитие силы, гибкости. Развитие быстроты.	2		
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>10ч.</b>		

55	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Поддача. Игра волейбол по упрощённым правилам. Развитие быстроты.	1		
56-57	Передача мяча сверху, в стенку, над собой. Приём мяча снизу в парах. Игра пионербол. Развитие координации движений.	2		

58-59	Передача мяча сверху в тройках, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра. Развитие координации движений.	2		
60-61	Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча снизу. Поддача. Игра пионербол. Правила игры. Развитие выносливости.	2		
62	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу в парах. Поддача, приём. Игра. Развитие выносливости.	1		
63-64	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Приём мяча снизу над собой. Поддача. Игра. Занятие в закрытом помещении.	2		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>18ч.</b>		
65	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила игры. Занятие в закрытом помещении.	1		
66-67	Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди. Правила игры в баскетбол. Занятие на открытом воздухе.	2		
68	Стойка и передвижения игрока. Передача одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей. Занятие на открытом воздухе.	1		
69	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Гимнастика с основами акробатики.	1		
<b>3 триместр (11 недель, 33 часа)</b>				
70	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини баскетбол. Гимнастика с основами акробатики.	1		
71	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини баскетбол.	1		



	Гимнастика с основами акробатики.			
72-73	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра. Ритмическая гимнастика.	2		
74-75	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2). Легкая атлетика.	2		
76-77	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Легкая атлетика.	2		
78-79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Позиционное нападение через заслон. Лыжные гонки (движение по ровной местности).	2		
80-81	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Преодоление подъемов, спуски и торможение.	2		
82	Бросок двумя руками от головы после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Преодоление подъемов, спуски и торможение.	1		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>11ч.</b>		
83-84	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом. Спортивные игры (футбол).	2		
85-86	Равномерный бег до 16 мин. Развитие выносливости. Игра «бадминтон». Спортивные игры (волейбол).	2		
87	Равномерный бег до 17 мин. Игра с мячом. Спортивные игры (волейбол).	1		
88	Равномерный бег до 18 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом. Спортивные игры (баскетбол).	1		
89-90	Равномерный бег до 18 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Спортивные игры (баскетбол).	2		
91-92	Равномерный бег до 19 мин. Развитие выносливости. Игры. Контроль уровня физической подготовленности учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2		

93	Кросс 2 км. Игры с мячом. Развитие выносливости. Контроль уровня физической подготовленности учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1		
	<b>Лёгкая атлетика 12ч.</b>			
94-95	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Признаки усталости, утомления и переутомления во время занятий физической культурой.	2		
96-97	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета Игра «Невод». Прыжок в длину с места. Гимнастические термины (положение рук).	2		
98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Гимнастические термины (стойки). Гимнастические термины (наклоны).	2		
100-101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Многоскоки. Гимнастические термины (седы).	2		
102-103	Метание малого мяча на дальность. Бросок Мяча в цель с расстояния 4-5 метров Гимнастические термины (упоры и положения лежа). Гимнастические термины (висы).	2		
104	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Гимнастические термины (упоры на гимнастических снарядах).	1		
105	Метание малого мяча с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно- силовых качеств. Гимнастические термины (седы на брусках).	1		

### Календарно-тематическое планирование

**Класс:** 6

**Количество часов:** 3 часа в неделю,

**Учебно-методический комплекс:**

1. Физическая культура: 5-7 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.—5-е изд., перераб.-М.: Вентана-Граф, 2019./

№	Тема урока	Кол часов	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения

<b>1 триместр (12 недель, 36 часов)</b>				
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>				
1-2	Олимпийские игры древности. Высокий старт 15 м, стартовый разгон, бег по дистанции 40м. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике.	2		
3-4	Высокий старт 15м, бег по дистанции 40м, финиширование. Бег 60м с низкого старта. Эстафеты.	2		
5-6	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
9-11	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 1 км.	3		
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>9 ч.</b>		
12-13	Равномерный бег до 12мин. Игры с мячом. Инструктаж по ТБ по кроссу.	2		
14	Равномерный бег до 14мин. Игра волейбол. Развитие выносливости.	1		
15-16	Равномерный бег до 17мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
17-18	Равномерный бег до 17мин. Игра «бадминтон». Развитие выносливости.	2		
19-20	Равномерный бег до 18мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Бег 2000м.	2		
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>16ч.</b>		
21-22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по Т.Б. по волейболу.	2		
23-24	Стойка и передвижение. Передача мяча сверху двумя руками и над собой, приём мяча снизу двумя руками, подача. Игра.	2		
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками в парах, подача. Игра.	1		
26-27	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой,	2		

	Передача сверху в парах, приём мяча снизу.			
28-29	Передача сверху, приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подброса. Игра по упрощ. правил.	2		
30-31	Стойка и перемещение игрока. Передача сверху двумя руками, приём мяча снизу. Эстафеты. подача. Игра по упрощён. прав.	2		
32-33	Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	2		
34-35	Передача мяча сверху, над собой, в стенку двумя руками. Приём снизу в парах. подача.	2		

**2 триместр (11 недель, 33 часа)**

36	Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, приём мяча снизу. подача. Игра.	1		
	<b>Гимнастика</b>	<b>18 ч.</b>		
37-38	Перекладина. Подъём переворотом в упор, Вис лёжа, вис присев (Д), Эстафеты. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике.	2		
39-40	Перекладина. Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (Ю). Вис лёжа. Вис присев (Д). Строевой шаг, размыкание и смыкание.	2		
41-42	Перекладина. Подъём переворотом в упор. Вис лёжа, вис присев (Д). Развитие силовых способностей.	2		
43-44	Опорный прыжок ноги врозь (высота 110см). Упражнение на гимнастической скамейке.	2		
45-46	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость.	2		
47-48	Опорный прыжок ноги врозь через козла на оценку. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	2		
49-50	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на силу.	2		
51-52	Акробатика. Комбинация упражнений №1, комбинация упражнений №2, гибкость.	2		
53-	Акробатика. Комбинация упражнений №1. Комбинация упражнений №2. Упражнения	2		

54	на развитие силы, гибкости.			
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>10ч.</b>		
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Подача. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1		
56-57	Передача мяча сверху, в стенку, над собой. Приём мяча снизу в парах. Игра пионербол.	2		

58-59	Передача мяча сверху в тройках, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра.	2		
60-61	Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча снизу. Подача. Игра пионербол. Правила игры	2		
62	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу в парах. Подача, приём. Игра.	1		
63-64	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Приём мяча снизу над собой. Подача. Игра.	2		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>18ч.</b>		
65	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила игры.	1		
66-67	Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди. Правила игры в баскетбол.	2		
68	Стойка и передвижения игрока. Передача одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
69	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска	1		
<b>3 триместр (11 недель, 33 часа)</b>				
70	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини баскетбол.	1		
71	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини баскетбол.	1		
72-73	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра.	2		
74-	Передача мяча двумя руками от груди в	2		

75	парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2).			
76-77	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	2		
78-79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Позиционное нападение через заслон	2		
80-81	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).	2		
82	Бросок двумя руками от головы после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1		
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11ч.</b>		
83-84	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом.	2		
85-86	Равномерный бег до 16 мин. Развитие выносливости. Игра «бадминтон».	2		
87	Равномерный бег до 17 мин. Игра с мячом.	1		
88	Равномерный бег до 18 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом.	1		
89-90	Равномерный бег до 18 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
91-92	Равномерный бег до 19 мин. Развитие выносливости. Игры.	2		
93	Кросс 2 км. Игры с мячом. Развитие выносливости.	1		
<b>Лёгкая атлетика 12ч.</b>				
94-95	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей	2		
96-97	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Прыжок в длину с места.	2		
98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2		
100-101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Многоскоки.	2		
102-	Метание малого мяча на дальность.	2		

103	Бросок Мяча в цель с расстояния 4-5 метров.			
104	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Прыжок в длину с места.	1		
105	Метание малого мяча с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	1		

### Календарно-тематическое планирование

**Класс:** 7

**Количество часов:** 3 часа в неделю,

**Учебно-методический комплекс:**

1. Физическая культура: 5-7 классы: учебник /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.—5-е изд., перераб.-М.: Вентана-Граф, 2019./

№	Тема урока	Кол часов	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения
<b>1 триместр (12 недель, 36 часов)</b>				
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>				
1-2	Физическая культура в современном обществе. Высокий старт 15 м, стартовый разгон, бег по дистанции 40м. Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике.	2		
3-4	Высокий старт 15м, бег по дистанции 40м, финиширование. Бег 60м с низкого старта. Эстафеты.	2		
5-6	Бег на результат (30,60м). Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2		
7-8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
9-11	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 1 км.	3		
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>9 ч.</b>		
12-13	Равномерный бег до 12мин. Игры с мячом. Инструктаж по ТБ по кроссу.	2		
14	Равномерный бег до 14мин. Игра волейбол. Развитие выносливости.	1		
15-16	Равномерный бег до 17мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
17-	Равномерный бег до 17мин. Игра	2		

18	«бадминтон». Развитие выносливости.			
19-20	Равномерный бег до 18мин. Игры с мячом. Развитие выносливости. Бег 2000м.	2		
	<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>	<b>16ч.</b>		
21-22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Инструктаж по Т.Б. по волейболу.	2		
23-24	Стойка и передвижение. Передача мяча сверху двумя руками и над собой, приём мяча снизу двумя руками, подача. Игра.	2		
25	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками в парах, подача. Игра.	1		
26-27	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками над собой, Передача сверху в парах, приём мяча снизу.	2		
28-29	Передача сверху, приём мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подброса. Игра по упрощ. правил.	2		
30-31	Стойка и перемещение игрока. Передача сверху двумя руками, приём мяча снизу. Эстафеты. Подача. Игра по упрощён. прав.	2		
32-33	Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	2		
34-35	Передача мяча сверху, над собой, в стенку двумя руками. Приём снизу в парах. Подача.	2		

**2 триместр (11 недель, 33 часа)**

36	Стойка и перемещение игрока, передача мяча сверху, приём мяча снизу. Подача. Игра.	1		
	<b>Гимнастика</b>	<b>18 ч.</b>		
37-38	Перекладина. Подъём переворотом в упор, Вис лёжа, вис присев (Д), Эстафеты. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике.	2		
39-40	Перекладина. Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (Ю). Вис лёжа. Вис присев (Д). Строевой шаг, размыкание и смыкание.	2		
41-42	Перекладина. Подъём переворотом в упор. Вис лёжа, вис присев (Д). Развитие силовых способностей.	2		
43-	Опорный прыжок ноги врозь (высота 110см).	2		



44	Упражнение на гимнастической скамейке.			
45-46	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гибкость.	2		
47-48	Опорный прыжок ноги врозь через козла на оценку. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	2		
49-50	Акробатика. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках. Упражнения на силу.	2		
51-52	Акробатика. Комбинация упражнений №1, комбинация упражнений №2, гибкость.	2		
53-54	Акробатика. Комбинация упражнений №1. Комбинация упражнений №2. Упражнения на развитие силы, гибкости.	2		
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>10ч.</b>		
55	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками. Подача. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1		
56-57	Передача мяча сверху, в стенку, над собой. Приём мяча снизу в парах. Игра волейбол.	2		

58-59	Передача мяча сверху в тройках, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра.	2		
60-61	Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча снизу. Подача. Игра волейбол. Правила игры	2		
62	Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу в парах. Подача, приём. Игра.	1		
63-64	Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Приём мяча снизу над собой. Подача. Игра.	2		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>18ч.</b>		
65	Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Инструктаж по Т.Б. по баскетболу. Правила игры.	1		
66-67	Ведение мяча на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча от груди. Правила игры в баскетбол.	2		
68	Стойка и передвижения игрока. Передача одной рукой от плеча. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
69	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска	1		
<b>3 триместр (11 недель, 33 часа)</b>				

70	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини баскетбол.	1		
71	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини баскетбол.	1		
72-73	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра.	2		
74-75	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2).	2		
76-77	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	2		
78-79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках. Позиционное нападение через заслон	2		
80-81	Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 x 1).	2		
82	Бросок двумя руками от головы после остановки. Ведение мяча с пассивным сопрот.	1		
<b>Кроссовая подготовка</b>		<b>11ч.</b>		
83-84	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом.	2		
85-86	Равномерный бег до 16 мин. Развитие выносливости. Игра «бадминтон».	2		
87	Равномерный бег до 17 мин. Игра с мячом.	1		
88	Равномерный бег до 18 мин. Развитие выносливости. Игра с мячом.	1		
89-90	Равномерный бег до 18 мин. Игры с мячом. Развитие выносливости.	2		
91-92	Равномерный бег до 19 мин. Развитие выносливости. Игры.	2		
93	Кросс 2 км. Игры с мячом. Развитие выносливости.	1		

**Лёгкая атлетика 12ч.**

94-95	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей	2		
96-97	Бег на результат (30, 60м). Круговая эстафета Игра «Невод». Прыжок в длину с места.	2		

98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	2		
100-101	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Многоскоки.	2		
102-103	Метание малого мяча на дальность. Бросок Мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	2		
104	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Прыжок в длину с места.	1		
105	Метание малого мяча с 7-9 беговых шагов. Развитие скоростно- силовых качеств.	1		

### Календарно – тематическое планирование

Класс 8

Количество часов в неделю 3 часа.

Учебник физическая культура: 8-9 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.. – 4 изд., 2019год

№ п/п	№ урока в разделе	Тема раздела, урока	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения
		<b>Лёгкая атлетика 11ч.</b>		
1	1	Низкий старт 20–40 м. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Физическая культура в современном обществе.		
2	2	Низкий старт 20–40 м. Правила соревнований по л. Атлетике. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
3	3	Низкий старт 20–40 м. Правила соревнований. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
4	4	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Правила соревнований. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
5	5	Бег на результат 60 м. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
6	6	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Виды спорта летних Олимпийских игр.		
7	7	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность Виды спорта летних Олимпийских игр..		
8	8	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Виды спорта летних Олимпийских игр.		

9	9	Подтягивание на высокой перекладине (М) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) Виды спорта летних Олимпийских игр.		
10	10	Бег на 1000м. Виды спорта, изучаемые в школе		
11	11	Бег на 1000м. Основные направления физического воспитания в современном обществе.		
		<b>Кроссовая подготовка. 7ч</b>		
12	1	Бег 12 минут. Режим дня (планирование распорядка дня)		
13	2	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения. Режим дня (утренняя гимнастика и занятие на свежем воздухе)		
14	3	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Режим дня (прием пищи)		
15	4	Бег 16 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения. Режим дня (домашние задания и отдых)		
16	5	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения. Закаливание организма (общие рекомендации)		
17	6	Бег на 2000 м. Методы закаливание.		
18	7	Бег на 2000 м. Русская баня		
19	1	<b>Волейбол. 25ч</b> Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. ТБ на уроках спортивных игр. Массаж.		
20	2	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
21	3	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
22	4	Прием и передача мяча снизу и сверху в парах Нижняя прямая подача мяча ( на оценку). Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
23	5	Прием и передача мяча снизу и сверху в парах Нижняя прямая подача мяча. Физическая культура и качества личности (развитие качества личности)		
24	6	Прием и передача мяча через сетку снизу и сверху в парах Нижняя прямая подача мяча. Отношения между людьми противоположного пола		
25	7	Прием и передача мяча сверху на оценку. Допинг и честная конкуренция		
26	8	Прием и передача мяча снизу на оценку. Вредные привычки		
27	9	Игра по упрощенным правилам. Вредные привычки.		
28	10	Комбинации из освоенных элементов (подача, прием, передача). Показатели состояния организма (самоконтроль физического состояния)		
29	11	Игра по упрощенным правилам. Оценка длины и массы тела.		

30	12	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Игра по упрощенным правилам. Оценка осанки и окружности грудной клетки.		
31	13	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Игра по упрощенным правилам. Оценка частоты сердечных сокращений.		
32	14	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. Оценка функциональных резервов организма.		
33	15	Изучение нижней боковой подачи. Игра по упрощенным правилам. Оценка двигательных качеств.		
34	16	Закрепление техники нижней боковой подачи. Игра по упрощенным правилам. Ведение дневника самоконтроля		
35	17	Совершенствование техники нижней боковой подачи. Игра по упрощенным правилам. Ведение дневника самоконтроля		
36	18	Изучение техники верхней прямой подачи. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений		
37	19	Верхняя прямая подача. Учебная игра. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений		
38	20	Учет техники приема мяча сверху. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений.		
39	21	Учет техники приема мяча снизу. Утренняя гимнастика		
40	22	Учебная игра. Утренняя гимнастика		
41	23	Учебная игра. Физкультминутки		
42	24	Учебная игра. Дыхательная гимнастика		
43	25	Учет техники нижней боковой подачи. Адаптивная и корригирующая физическая культура (назначения)		
44	1	<b>Баскетбол. 25</b> Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте. Коррекция телосложения		
45	2	Передачи мяча на месте. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Укрепление мышц живота		
46	3	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с разной высотой отскока. Коррекция осанки		
47	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Коррекция осанки.		
48	5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении. Плоскостопие		
49	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Упражнения для психорегуляции		
50	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
51	8	Бросок мяча двумя руками в кольцо с прыжка. Учебная		

		игра. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
52	9	Бросок мяча двумя руками в кольцо с прыжка. Учебная игра. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
53	10	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Развитие быстроты. Бросок в кольцо из штрафной зоны.		
54	11	Изучение техники штрафного броска. Развитие быстроты		
55	12	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. Развитие выносливости		
56	13	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Учебная игра. Развитие выносливости		
57	14	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие гибкости		
58	15	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Развитие гибкости.		
59	16	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитии координации движений		
60	17	Выполнение штрафного броска на оценку. Учебная игра. Развитии координации движений.		
61	18	Сочетание ранее изученных приемов. Штрафной бросок. Учебная игра. Занятие на свежем воздухе		
62	19	Изучение техники броска с двух шагов в кольцо. Занятие на свежем воздухе		
63	20	Совершенствование техники выполнения броска в кольцо с двух шагов. Оздоровительный бег.		
64	21	Совершенствование техники выполнения броска в кольцо с двух шагов. Пешие туристические походы		
65	22	Учет техники выполнения броска в кольцо с двух шагов. Пешие туристические походы		
66	23	Совершенствование техники выполнения броска в кольцо с двух шагов после ведения. Пешие туристические походы.		
67	24	Совершенствование техники выполнения броска в кольцо с двух шагов после ведения. Гимнастика с основами акробатики		
68	25	Учет техники выполнения броска в кольцо с двух шагов после ведения. Гимнастика с основами акробатики.		
		<b>Гимнастика. 15ч</b>		
69	1	ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине		
70	2	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Упражнения и		

		комбинации на гимнастической перекладине		
71	3	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения и комбинации на брусьях		
72	4	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Упражнения и комбинации на брусьях.		
73	5	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Легкая атлетика (беговые упражнения)		
74	6	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Легкая атлетика (беговые упражнения)		
75	7	<b>Акробатика.</b> Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Прикладное значение гимнастики. Легкая атлетика (прыжковые упражнения)		
76	8	Выполнение опорного прыжка на технику. Легкая атлетика (прыжковые упражнения).		
77	9	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Легкая атлетика (метание малого мяча)		
78	10	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Легкая атлетика (метание малого мяча).		
79	11	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лыжные гонки (способы передвижения на лыжах)		
80	12	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лыжные гонки (способы передвижения на лыжах)		
81	13	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лыжные гонки (преодоления препятствий, повороты, торможения)		
82	14	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лыжные гонки (преодоления препятствий, повороты, торможения)		
83	15	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки) на оценку. Спортивные игры (футбол)		
		<b>Легкая атлетика 18 ч.</b>		
84	12	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Спортивные		

		игры (футбол)		
85	13	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3x10. Спортивные игры (волейбол)		
86	14	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Спортивные игры (волейбол)		
87	15	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м).		
88	16	Финиширование. Спортивные игры (баскетбол)		
89	17	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (80–100 м). Финиширование. Организация турниров по спортивным играм.		
90	18	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Физическая подготовка с прикладной направленностью.		
91	19	Наклоны туловища за 30 сек. Физическая подготовка с прикладной направленностью.		
92	20	Наклоны туловища из положения сидя на гибкость. Физическая подготовка с прикладной направленностью		
93	21	Подтягивание на высокой перекладине (М) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д). Правила игры в футбол.		
94	22	Прыжки через скакалку за 15 сек. Правила игры в волейбол		
95	23	Прыжок в длину с места Правила игры в волейбол.		
96	24	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. (отталкивание). Правила игры в баскетбол		
97	25	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. (приземление). Правила игры в баскетбол.		
98	26	Совершенствование техники прыжка в длину с 9–11 беговых шагов. Гимнастические термины (положение рук)		
99	27	Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Гимнастические термины (стойки)		
100	28	Гимнастические термины (наклоны).		
101	29	Бег 2000 метров на результат		
		<b>Кроссовая подготовка. 4 ч</b>		
102	8	Бег 15 минут. Гимнастические термины (выпады, седы и приседы)		
103	9			
104	10	Бег 20 мин. Гимнастические термины (упоры, висы и положения лежа)		
105	11			

### Календарно-тематическое планирование

Класс 9

Количество часов: в неделю 3 ч.

Учебно-методический комплекс: Петрова Т.В. Физическая культура: 8-9 классы: учебник /Т.В.

Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – 4-е изд., перераб.- М.: Вентпна-Граф, 2019 г.



Номер урока по порядку	Номер урока в разделе	Тема раздела, урока	Календарные сроки	
			Дата по плану	Дата проведения
		<b>Лёгкая атлетика 11 ч.</b>		
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Т.У. Физическая культура в современном обществе.		
2	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Т.У. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
3	3	<i>Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Т.У. Виды спорта зимних Олимпийских игр.</i>		
4	4	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Т.У. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
5	5	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Т.У. Виды спорта зимних Олимпийских игр.		
6	6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.У. Виды спорта летних Олимпийских игр.		
7	7	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.У. Виды спорта летних Олимпийских игр.		
8	8	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега. Т.У. Виды спорта летних Олимпийских игр.		
9	9	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Т.У. Виды спорта летних Олимпийских игр.		
10	10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Т.У. Виды спорта, изучаемые в школе.		
11	11	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)		

		(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Т.У. Основные направления физического воспитания в современном обществе.		
		<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>		
12	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Режим дня (планирование распорядка дня)		
13	2	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Режим дня (утренняя гимнастика и занятие на свежем воздухе)		
14	3	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Режим дня (прием пищи)		
15	4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Режим дня (домашние задания и отдых)		
16	5	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Закаливание организма (общие рекомендации)		
17	6	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Метод закаливание.		
18	7	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Русская баня.		
19	8	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Массаж.		
20	9	Бег 2 км (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.У. Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
		<b>Спортивные игры. Баскетбол 27</b>		
21	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Инструктаж по технике безопасности. Т.У. Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
22	2	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на		

		физическое развитие. Т.У. Первая помощь (правила оказания первой помощи)		
23	3	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Физическая культура и качества личности (развитие качества личности)		
24	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Отношения между людьми противоположного пола.		
25	5	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Допинг и честная конкуренция.		
26	6	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Вредные привычки.		
27	7	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Вредные привычки.		
28	8	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Показатели состояния организма (самоконтроль физического состояния)		
29	9	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Оценка длины и массы тела.		
30	10	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Оценка осанки и окружности		

		грудной клетки.		
31	11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Оценка чистоты сердечных сокращений.		
32	12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Оценка функциональных резервов организма.		
33	13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра Развитие координационных способностей. Т.У. Оценка двигательных качеств.		
34	14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.		
35	15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля.		
36	16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений.		
37	17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений.		
38	18	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Т.У. Выявление и устранение ошибок техники		

		выполнения упражнений.		
39	19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Т.У. Утренняя гимнастика.		
40	20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Т.У. Утренняя гимнастика.		
41	21	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей Т.У. . Физкультминутки.		
42	22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Т.У. Дыхательная гимнастика.		
43	23	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Адаптивная и корригирующая физическая культура (назначения)		
44	24	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Коррекция телосложения.		
45	25	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Укрепление мышц живота.		
46	26	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Коррекция осанки .		

47	27	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.У. Коррекция осанки .		
		<b>Гимнастика 21ч.</b>		
48	1	Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Т.У. Плоскостопие.		
49	2	Висы. Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Т.У. Упражнения для психорегуляции.		
50	3	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
51	4	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
52	5	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие двигательных качеств (развитие силы)		
53	6	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в висе. Т.У. Развитие быстроты.		
54	7	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической		

		скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Т.У. Развитие быстроты.		
55	8	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Т.У. Развитие выносливости.		
56	9	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Т.У. Развитие выносливости.		
57	10	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Т.У. Развитие гибкости.		
58	11	Акробатика. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие гибкости.		
59	12	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие координации движений.		
60	13	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Развитие координации движений.		
61	14	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Занятие на свежем воздухе.		
62	15	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Занятие на свежем воздухе.		
63	16	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Т.У. Оздоровительный бег.		
64	17	Упражнения с отягощением. Опорный прыжок через козла. Упражнения с гантелями различного веса, упражнения с гириями до 16 кг, упражнения со штангой до 35 кг. Развитие силовых способностей. Т.У. Пешие туристические походы.		
65	18	Опорный прыжок через козла. Упражнения с гириями – рывок., толчок, жим. Упражнения с гантелями на работу различных мышц плечевого пояса. Развитие силовых способностей. Т.У.		

		Пешие туристические походы.		
66	19	Опорный прыжок через козла. Упражнения со штангой – жим лежа, присед. Упражнения с гантелями на работу различных мышц плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и брюшного пояса. Развитие силовых способностей. Т.У. Пешие туристические походы.		
67	20	Упражнения с гирей – рывок (количество раз). Упражнения со штангой – жим лежа (количество раз). Упражнения с гантелями. Развитие силовых способностей. Т.У. Гимнастика с основами акробатики.		
68	21	Упражнения с гирей – рывок (количество раз). Упражнения со штангой – жим лежа (количество раз). Упражнения с гантелями. Развитие силовых способностей. Т.У. Гимнастика с основами акробатики.		
		<b>Спортивные игры. Волейбол 18 ч.</b>		
69	1	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.		
70	2	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.		
71	3	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.		
72	4	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.		
73	5	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Легкая атлетика (беговые упражнения)		
74	6	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Легкая атлетика (беговые упражнения)		
75	7	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным		



		правилам. Т.У. Легкая атлетика (прыжковые упражнения)		
76	8	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Легкая атлетика (прыжковые упражнения)		
77	9	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Легкая атлетика (метание малого мяча)		
78	10	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Легкая атлетика (метание малого мяча)		
79	11	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Лыжные гонки (способы передвижения на лыжах)		
80	12	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Лыжные гонки (способы передвижения на лыжах)		
81	13	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Т.У. Лыжные гонки (преодоления препятствий, повороты, торможения)		
82	14	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Т.У. Лыжные гонки (преодоления препятствий, повороты, торможения)		
83	15	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Т.У. Спортивные игры (футбол)		
84	16	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах.		

		Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Т.У. Спортивные игры (футбол)		
85	17	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Т.У. Спортивные игры (волейбол)		
86	18	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Т.У. Спортивные игры (волейбол)		
		<b>Кроссовая подготовка. 9 ч.</b>		
87	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. Т.У. Спортивные игры (баскетбол)		
88	2	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Спортивные игры (баскетбол)		
89	3	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Организация турниров по спортивным играм.		
90	4	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Физическая подготовка с прикладной направленностью.		
91	5	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Физическая подготовка с прикладной направленностью.		
92	6	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Правила игры в футбол.		
93	7	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Т.У. Правила игры в футбол.		
94	8	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития		

		выносливости. Т.У. Правила игры в волейбол.		
95	9	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Т.У. Правила игры в волейбол.		
		<b>Легкая атлетика 7</b>		
96	1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Т.У. Правила игры в баскетбол.		
97	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Т.У. Правила игры в баскетбол.		
98	3	Низкий старт 30-40 метров. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Т.У. Гимнастические термины (положение рук)		
99	4	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Т.У. Гимнастические термины (стойки)		
100	5	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Т.У. Гимнастические термины (наклоны)		
101	6	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Т.У. Гимнастические термины (выпады и приседы)		
102	7	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Т.У. Гимнастические термины (седы) (упоры и положения лежа)		