

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 5 - 9 классов**

**муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Сладковская средняя общеобразовательная школа»**

Составитель:  
Устюгова Алена Сергеевна,  
учитель физической культуры

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) 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;

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

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура должны отражать:**

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

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

4) 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;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

## **Физическая культура**

### *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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- 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 лечебной 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»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по

развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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 футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: 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. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на изучение каждой темы**

**5 класс**

№ п\п	Тема урока	Коли- чество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Инструктаж по охране труда. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3.	Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Основные этапы развития физической культуры в России. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	1
4.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Бег на 30 м.	1
5.	Прыжки в длину. Развитие выносливости.	1
6.	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Лазание, перелазание, ползание.	1
7.	Прикладная физическая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Развитие выносливости.	1
8.	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
9.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1
10.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Упражнения в парах.	1
11.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Развитие силовых качеств.	1
12.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
13.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
14.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
15.	Прикладная физическая подготовка: ходьба разными способами в разных условиях. Контроль за техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
	<b>Гимнастика</b>	
16.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.	1
17.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед. Упражнения для коррекции осанки и телосложения. Подготовка к выполнению тестов и нормативов комплекса ГТО.	1
18.	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости. Ритмическая гимнастика.	1

	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	
19.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	1
20.	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координации.	1
21.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения). Висы. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.	
22.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
23.	Комплексы упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Развитие координации, силовых качеств.	1
24.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
	<b>Спортивные игры</b>	
25.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1
26.	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1
27.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.	1
28.	Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
29.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
30.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	
31.	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.	1
32.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1
33.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Развитие ловкости, силы и скорости.	1
34.	Эстафеты. Совершенствование физических качеств. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (измерение пульса).	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
35.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры . Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1
36.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Поворот переступанием. Техника движений и ее основные показатели.	1
37.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
38.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1
39.	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Круговая эстафета. Смешанная эстафета. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1
40.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
41.	Подъем «полуелочкой». Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1
42.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин.	1
43.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Эстафеты.	1
44.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>	

45.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивной игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1
46.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
47.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
48.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	
49.	Баскетбол. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
50.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры (Футбол)</b>	
51.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила игры. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
52.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.	1
53.	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей.	1
54.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	
55.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	
56.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств.	1
57.	Национальные виды спорта: лапта, технико-тактические действия и правила.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
58.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 30 м. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
59.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Круговая тренировка.	1
60.	Развитие силовой выносливости. Бег на 500 м. Преодоление полосы препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (измерение пульса).	1
61.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. Круговая тренировка. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
62.	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. Бег на 2000 м. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. Прыжковые упражнения.	1
64.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65.	Сдача зачетов по физической подготовке. Организация досуга средствами физической культуры.	1
66.	Плавание. Техника безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теоретические сведения).	1
67.	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (имитация движений, теоретические сведения).	1
68.	Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация движений). Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1

**6 класс**

№ п\п	Тема урока	Количес- тво часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Инструктаж по охране труда. Специальные беговые упражнения.	1
2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3	Основные этапы развития физической культуры в России. Развитие скоростных способностей. Прикладная физическая подготовка: специальные беговые упражнения.	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
5	Техника движений и ее основные показатели. Развитие скоростных способностей. Ходьба разными способами.	
6	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бег на средние дистанции.	1
7	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
8	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
8	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Упражнения в парах.	1
10	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжок в длину с места, с разбега.	1
11	Подготовка к выполнению тестов и нормативов комплекса ГТО.	1
12	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Измерение резервов организма (измерение пульса).	1
13	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
14	Метание малого мяча по движущейся мишени. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
	<b>Гимнастика</b>	
15	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультпауз.	1
16	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок назад.	1
17	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
18	Мост из положения стоя с переворотом в упор присев. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие выносливости.	1
19	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики))	1

20	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Передвижение в висах. Висы.	1
21	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
23	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости). Упражнения на гимнастических брусьях.	1
24	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации.	1
25	Упражнения в равновесии. Передвижение в упорах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
26	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга. Развитие координации, силовых качеств.	1
27	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Коррекции осанки и телосложения.	1
29	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
	<b>Спортивные игры. (Волейбол)</b>	
30	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1
31	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1
32	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
33	Волейбол. Нижняя подача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
34	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.	1
35	Волейбол. Тактика игры. Игра по правилам. Развитие физических качеств. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	1
36	Национальные виды спорта: лапта, технико-тактические действия и правила.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
37	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
38	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
39	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Развитие выносливости.	1
40	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	1
41	Смешанная эстафета. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1
42	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	
43	Одновременный двухшажный ход. Преодоление трамплинов. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Развитие выносливости.	1
44	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Подъем «полуелочкой». Спуски. Виды стоек	1
45	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Эстафеты.	1
46	Непрерывное передвижение на лыжах. Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	<b>Спортивные игры. (Баскетбол)</b>	
47	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1
48	Баскетбол. Передвижение в основной стойке. Основные правила игры. Развитие	

	координационных способностей.	
49	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
50	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1
51	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры. (Футбол)</b>	
52	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
53	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.	1
54	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	1
55	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1
56	Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Освоение техники ведения мяча.	1
57	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
58	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
59	Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
60	Преодоление полосы препятствий. Спортивная ходьба. Бег на 30 м. Развитие силовой выносливости.	1
61	Развитие силовой выносливости. Бег на 500 м. Бег на 1000 м.	1
62	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развитие скоростных способностей. Упражнение в метании малого мяча. Бег на 2000 м.	1
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1
64	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
65	Сдача зачетов по физической подготовке. Организация досуга средствами физической культуры.	1
66	Плавание. Техника безопасности на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (имитация движений).	1
67	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация движений).	1
68	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1

**7 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Физическая культура как область знаний. ТБ во время занятий физической культурой.	1
2.	История и современное развитие физической культуры. Высокий старт от 30 до 40м. Барьерный бег.	1
3.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
4.	Олимпийское движение в России. Высокий старт от 30 до 40м. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег до 60м.	1
5.	Современные олимпийские игры. Бег 60м. Бег на длинные дистанции.	1
6.	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Кросс 20 минут.	1
7.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Эстафеты, старты из различных исходных положений. Бег с препятствиями.	1
8.	Современное представление о физической культуре основные понятия. Бег 1500м.	1
9.	Физическое развитие человека. Скоростной бег до 60м.	1
10.	Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Развитие выносливости.	1
11.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
12.	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств и выносливости.	1
13.	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
14.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег на средние дистанции.	1
15.	Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Футбол. Тактические действия.	1
	<b>Гимнастика</b>	
16.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ТБ во время занятий гимнастикой	1
17.	Спорт и спортивная подготовка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату в три приема.	1
18.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения на брусьях. Лазанье по канату.	1
	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д). Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
19.	Из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись. Танцевальные движения.	
20.	Техника движений и ее основные показатели. Передвижение в вися, махом назад соскок (м), махом назад соскок с поворотом (д).	1
21.	Акробатическая комбинация. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Прыжок боком с поворотом на 90*.	1
22.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Строевые упражнения.	1
23.	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Опорный прыжок.	1
24.	Физическая культура человека. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
	<b>Спортивные игры</b>	
25.	Волейбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр.	1

	Развитие ловкости, силы и скорости.	
26.	Волейбол. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
27.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
28.	Волейбол. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
30.	Волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
31.	Волейбол. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
32.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
33.	Эстафеты. Совершенствование физических качеств. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Национальные виды спорта. Волейбол.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
34.	Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Коррекция осанки и телосложения. Повороты переступанием в движении.	1
35.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
36.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Попеременный двухшажный ход.	1
37.	Повороты переступанием в движении. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение и поворот упором.	1
38.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
40.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Поворот на месте махом.	1
41.	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4х км.	1
42.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4х км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
	<b>. Спортивные игры (Баскетбол)</b>	
43.	Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока.	1
44.	Баскетбол. Остановка мяча прыжком и в шаге.	1
45.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
46.	Баскетбол. Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
47.	Баскетбол. Правила спортивных игр.	1
48.	Игры по правилам. Учебная игра в баскетбол.	1
49.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры (Волейбол, футбол)</b>	
50.	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. ТБ на занятиях по волейболу, футболу.	1
51.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
52.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
53.	Волейбол. Прием мяча после подачи. Игра волейбол.	1
54.	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта ( по футболу). Футбол, технические приемы.	1
55.	Футбол, тактические действия.	1
56.	Ведение мяча, игра головой, передача мяча, финты.	1
57.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников.	1

	<b>Легкая атлетика. Плавание</b>	
58.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие скорости.	1
59.	Прыжковые упражнения.	1
60.	Бег 60 м. Развитие скорости, выносливости.	1
61.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
62.	Упражнения в метании малого мяча.	1
63.	Плавание. ТБ на воде. Кроль на груди и спине (теоретическое сведение и имитация движений).	1
64.	Плавание на груди и спине вольным стилем (теоретическое сведение и имитация рук в движении).	1
65.	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
66.	Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
67.	Круговая тренировка. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Развитие двигательных качеств.	1

### 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1.	Физическая культура как область знаний. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
2.	Олимпийские игры древности. Низкий старт до 30 метров. Бег на длинные дистанции.	1
3.	Низкий старт до 70м. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
4.	Здоровье и здоровый образ жизни. Низкий старт от 70 до 80 метров. Эстафетный бег.	1
5.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие специальных физических качеств.	1
6.	Физическая подготовленность, техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
7.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
8.	Бег до 20 минут, бег на короткие дистанции. Развитие выносливости.	1
9.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.	1
10.	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11.	Высокий старт. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	Кроссовый бег . Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
13.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Бег 1500м (Д); 2000м (Ю).	1
	<b>Гимнастика</b>	
14.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
15.	ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед, назад. Ласточка.	1
16.	Лазанье по канату в три приема. Развитие силы, ловкости рук и ног.	1
17.	Самонаблюдение и самоконтроль. Подъем переворотом.	1
18.	Из стойки спиной к перекладине стоя сзади согнувшись, толчком ног вис	1

	согнувшись. Оценка эффективности занятий. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	
19.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Стойка на голове и руках.	1
20.	Акробатические упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
21.	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
22.	Функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Перекат вперед в упор присев.	1
	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	
23.	ТБ при проведении спортивных и подвижных игр. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие ловкости и силы.	1
24.	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Упражнения в парах.	1
25.	Волейбол. Прием и передача мяча. Нижняя передача мяча. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.	1
26.	Волейбол. Нижняя передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
27.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
28.	Волейбол. Тактика игры. Игра по правилам. Развитие физических качеств.	1
29.	Национальные виды спорта: лапта, технико-тактические действия и правила.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
30.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке.	1
31.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
32.	Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
33.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1
34.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой».	1
35.	Коньковый ход. Развитие выносливости. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
36.	Одновременный двухшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1
37.	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1
38.	Прохождение дистанции до 4,5км.	1
39.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1
40.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1
41.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
	<b>Спортивные игры.(Баскетбол)</b>	
42.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	1
43.	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Действие нападающего против нескольких защитников.	1
44.	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
45.	Баскетбол. Передвижение в основной стойке. Основные правила игры.	1
46.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
47.	Баскетбол. Ведения мяча. Основные приемы и правила игры. Развитие координационных способностей.	1
48.	Баскетбол. Основные приемы игры. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1

49.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения.	1
50.	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол. Развитие физических качеств.	1
	<b>Спортивные игры. (Футбол)</b>	
51.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игры по правилам. Основные приемы и правила игры.	1
52.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1
53.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	1
54.	Футбол. Технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Освоение техники ведения мяча.	1
55.	Футбол. Освоение остановки катающегося мяча подошвой. Развитие физических качеств.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
56.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения.	1
57.	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1
58.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Прыжковые упражнения.	1
59.	Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Развитие силовой выносливости. Бег на 500м.	1
60.	Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Развитие силовой выносливости. Бег 1000м.	1
61.	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развитие выносливости. Бег 2000м.	1
62.	Упражнения в метании малого мяча. Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча на дальность. Развитие силовых качеств.	1
63.	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
64.	Сдача зачетов по физической подготовке. Организация досуга средствами физической культуры.	1
65.	Плавание. ТБ на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теоретические сведения).	1
66.	Плавание на груди и спине вольным стилем (имитация движений). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
67.	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1
68.	Круговая тренировка. Развитие силы-воли.	1

### 9 класс

№ п/п	Тема уроков	Количество часов
	<b>Легкая атлетика.</b>	

1.	Физическая культура как область знаний. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Специально беговые упражнения.	1
2.	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Низкий старт до 30 метров.	1
3.	Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Бег на короткие дистанции. Барьерный бег.	1
4.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Высокий старт от 30 до 40 м.	1
5.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег на средние дистанции.	1
6.	Спорт и спортивная подготовка. Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность.	1
7.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	1
8.	Бег 1500м (Д); 2000м (Ю). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
9.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель и мяча весом 150 граммов с места на дальность.	1
10.	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Здоровье и здоровый образ жизни. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Бег до 20 минут.	1
11.	Современное представление о физической культуре основные понятия. Бег на длинные дистанции. Спортивная ходьба.	1
	<b>Гимнастика</b>	
12.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Подготовка к занятиям физической культурой. Кувырок вперед, назад. Ласточка.	1
13.	Лазанье по канату в три приема. Развитие силы, ловкости рук и ног.	1
14.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Самонаблюдение и самоконтроль. Подъем переворотом.	1
15.	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на нижнюю жердь опускание вперед в вис присев (Д).	1
16.	Оценка эффективности занятий. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1
17.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Перекат вперед в упор присев.	1
	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	
18.	Техника безопасности в волейболе. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
19.	Волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передачи мяча во встречных колоннах. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах.	1
20.	Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координации.	1
21.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Развитие координационных способностей.	1
22.	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу после подачи. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
23.	Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	1
24.	Волейбол. Игра по правилам. Учебная игра в волейбол. Развитие физических качеств.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
25.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1

26.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
27.	Попеременный четырехшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	1
28.	Одновременный четырехшажный ход (стартовый вариант).	1
29.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
30.	Подъем «полуелочкой».	1
31.	Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Развитие выносливости.	1
32.	Одновременные ходы. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
33.	Попеременный двухшажный ход.	1
34.	Прохождение дистанции до 4,5км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов) комплекса ГТО.	1
35.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение и поворот упором.	1
36.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
37.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
38.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	<b>Спортивные игры.(Баскетбол)</b>	
39.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры. Стойки и передвижения игрока.	1
40.	Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
41.	Баскетбол. Ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
42.	Баскетбол. Передвижение в основной стойке.	1
43.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
44.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	1
45.	Баскетбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
46.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
47.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
48.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
49.	Баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1
	<b>Спортивные игры. (Футбол)</b>	
50.	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. ТБ по футболу.	1
51.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока.	1
52.	Футбол. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
53.	Футбол. Прием мяча снизу после подачи.	1
54.	Футбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
55.	Основные этапы развития физической культуры в России. Ведение мяча, передача мяча.	1
56.	Футбол. Ведение мяча, финты, передача мяча, игра головой.	1
57.	Правила соревнований по футболу. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
58.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
59.	Футбол, технические приемы.	1
60.	Футбол, тактические действия.	1
	<b>Легкая атлетика. Плавание</b>	
61.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой и плаванием .	1
62.	Прыжки в высоту с разбега. Кроссовый бег.	1
63.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1
64.	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
65.	Плавание. ТБ на воде. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теоретическое	1

	сведения).	
66.	Плавание. Терминология кроль на груди и спине. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывание и скольжении.	1
67.	Низкий старт до 30 метров, 70 метров. Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.	1
68.	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие скоростных способностей.	1