****

 **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**5 класс**

**Личностные результаты:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

 3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД :**

1. Самостоятельно устанавливать и соблюдать режим учебной работы; 2.Совместно с учителем разрабатывать алгоритм действия с новым учебным материалом.

3.Понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.

4.Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения учебной задачи.

5.Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сравнивая способ действия и его результат с эталоном.

6.Корректирова действия по ходу выполнения.

7.Выделять и формулировать цели.

8.Оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма.

9.Определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности.

**Познавательные УУД:**

1.Осуществлять поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ, достоверную информацию, необходимую для решения учебных задач

2.Сравнивать объекты по заданным критериям

3.Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач

4.Решать задачи разными способами.

5.Анализировать (в том числе выделять главное, разделять на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения на простом уровне

6.Осуществлять синтез (составлять целое из частей).

7.Проводить сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая для этого основания и критерии

8.Устанавливать причинно-следственные связи на простом уровне

9.Строить логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.

10.Подводить под понятие (распознавать объект, выделять его существенные признаки и на их основе определять принадлежность объекта к тому или иному понятию)

11.Овладевать смысловым чтением: самостоятельно вычитывать информацию

12.Выделять главную мысль (мысли) текста, определять главное и второстепенное

13.Осваивать основы реализации проектно-исследовательской деятельности

**Коммуникативные УУД:**

1.Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия.

2.Контролировать и корректировать действия партнёра на основе совместно определенных критериев

3.Задавать партнеру вопросы по способу выполнения действия

4.Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

5.Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

6.Продуктивно содействовать разрешению конфликтов

7.Грамотно строить высказывания в устной и письменной форме (использовать речевые средства)

8.Извлекать информацию, данную в неявном виде

9.Объяснять непонятные слова из контекста

10.При изложении заданного вопроса придерживается темы

11.Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте

12.Излагать своё мнение (в монологе, диалоге), аргументируя его, подтверждая фактами

13.Корректировать своё мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность

14.Уметь организовывать работу в паре (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения)

**Предметные результаты:**

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной  направленностью, 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;

4.Освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; 5. Формирование  умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

6. Формированность умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;

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

8. Овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;

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

**6 класс**

**Личностные результаты:**

1. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность вести диалог.

3.Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

7.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД :**

1. Самостоятельно устанавливать и соблюдать режим учебной работы; 2.Совместно с учителем разрабатывать алгоритм действия с новым учебным материалом.

3.Понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.

4.Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения учебной задачи.

5.Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сравнивая способ действия и его результат с эталоном.

6.Корректирова действия по ходу выполнения.

7.Выделять и формулировать цели.

8.Оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма.

9.Определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности.

**Познавательные УУД:**

1.Осуществлять поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ, достоверную информацию, необходимую для решения учебных задач

2.Сравнивать объекты по заданным критериям

3.Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач

4.Решать задачи разными способами.

5.Анализировать (в том числе выделять главное, разделять на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения на простом уровне

6.Осуществлять синтез (составлять целое из частей).

7.Проводить сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая для этого основания и критерии

8.Устанавливать причинно-следственные связи на простом уровне

9.Строить логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.

10.Подводить под понятие (распознавать объект, выделять его существенные признаки и на их основе определять принадлежность объекта к тому или иному понятию)

11.Овладевать смысловым чтением: самостоятельно вычитывать информацию

12.Выделять главную мысль (мысли) текста, определять главное и второстепенное

13.Осваивать основы реализации проектно-исследовательской деятельности

**Коммуникативные УУД:**

1.Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия.

2.Контролировать и корректировать действия партнёра на основе совместно определенных критериев

3.Задавать партнеру вопросы по способу выполнения действия

4.Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

5.Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

6.Продуктивно содействовать разрешению конфликтов

7.Грамотно строить высказывания в устной и письменной форме (использовать речевые средства)

8.Извлекать информацию, данную в неявном виде

9.Объяснять непонятные слова из контекста

10.При изложении заданного вопроса придерживается темы

11.Высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте

12.Излагать своё мнение (в монологе, диалоге), аргументируя его, подтверждая фактами

13.Корректировать своё мнение под воздействием контраргументов, достойно признавать его ошибочность

14.Уметь организовывать работу в паре (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения)

**Предметные результаты:**

1. Понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

2.Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной  направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

 3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;

4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

5. Овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

 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;

 6. Сформированность  умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

8.Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;

9. Сформированность умения 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;

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

11.Сформированность  умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

12. Сформированность  умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**7 класс**

**Личностные результаты:**

1. Развитие Российской гражданской идентичности, любви и уважения к Отечеству, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России. Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. Интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей

7.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, уважение к истории культуры своего Отечества, потребность в общении с художественными произведениями).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом,к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД :**

1.Уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им

2.Самостоятельно следовать выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале

3.Понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.

4.Самостоятельно планировать и осуществлять контроль по результату

5.Планировать возможный результат и способы его достижения с помощью учителя

6.Корректировать действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

7.Самостоятельно определять проблему и цель в деятельности: учебной и жизненно-практической (в том числе в своих проектах)

8.Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий, сопоставляя результат с поставленной учебной задачей или самостоятельно заданными критериями, алгоритмом.

9.Определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности самостоятельно

**Познавательные УУД:**

1.Осуществлять поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ, достоверную информацию, необходимую для решения учебных и жизненных задач

2.Сравнивать объекты по самостоятельно определённым критериям

3.Устанавливать аналогии (создает модели объектов) для понимания закономерностей, использует их в решении задач

4.Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий

5.Анализировать (в том числе выделять главное, разделять на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне

6.Осуществлять синтез (составлять целое из частей).

7.Проводить сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая для этого основания и критерии

8.Устанавливать причинно-следственные связи на простом и сложном уровне

9.Строить логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.

10.Осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений

11.Владеть смысловым чтением: самостоятельно вычитывать подтекстовую, концептуальную информацию

12.Структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

13.Владеть основами реализации проектно-исследовательской деятельности

**Коммуникативные УУД:**

1.Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия.

2.Контролировать и корректировать действия партнёра на основе совместно определенных критериев

3.Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром

4.Использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание

5.Уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого

6.Использовать речевые средства в соответствии с ситуацией общения и коммуникативной задачей

7.Понимать позицию другого, выраженную в явном и неявном виде

8.Объяснять непонятные слова из контекста

9.При изложении своих мыслей (на заданную тему) придерживается определенного плана

10.Соотносить позицию автора с собственной точкой зрения

11.Излагать своё мнение (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии

12.Аргументировать свою точку зрения, спориьт и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом

13.Уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения)

**Предметные результаты:**

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной  направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом 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 помощь при лѐгких 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;

4.  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 еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

 5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; 6. расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем;

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

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

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

10.Сформированность 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;

11. Сформированность умения 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;

12. Сформированность  умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

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

**8 класс**

**Личностные результаты:**

1. Развитие гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов народов России, сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, здоровьесберегающих технологий.; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, наличие опыта практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД :**

1.Уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им

2.Самостоятельно следовать выделенным учителем ориентирам действия в новом учебном материале

3.Понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.

4.Самостоятельно планировать и осуществлять контроль по результату

5.Планировать возможный результат и способы его достижения с помощью учителя

6.Корректировать действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

7.Самостоятельно определять проблему и цель в деятельности: учебной и жизненно-практической (в том числе в своих проектах)

8.Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий, сопоставляя результат с поставленной учебной задачей или самостоятельно заданными критериями, алгоритмом.

9.Определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности самостоятельно

**Познавательные УУД:**

1.Осуществлять поиск в учебниках и других источниках, в том числе используя ИКТ, достоверную информацию, необходимую для решения учебных и жизненных задач

2.Сравнивать объекты по самостоятельно определённым критериям

3.Устанавливать аналогии (создает модели объектов) для понимания закономерностей, использует их в решении задач

4.Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий

5.Анализировать (в том числе выделять главное, разделять на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне

6.Осуществлять синтез (составлять целое из частей).

7.Проводить сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая для этого основания и критерии

8.Устанавливать причинно-следственные связи на простом и сложном уровне

9.Строить логическое рассуждение, выражая причинно-следственные связи.

10.Осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений

11.Владеть смысловым чтением: самостоятельно вычитывать подтекстовую, концептуальную информацию

12.Структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

13.Владеть основами реализации проектно-исследовательской деятельности

**Коммуникативные УУД:**

1.Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия.

2.Контролировать и корректировать действия партнёра на основе совместно определенных критериев

3.Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром

4.Использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание

5.Уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого

6.Использовать речевые средства в соответствии с ситуацией общения и коммуникативной задачей

7.Понимать позицию другого, выраженную в явном и неявном виде

8.Объяснять непонятные слова из контекста

9.При изложении своих мыслей (на заданную тему) придерживается определенного плана

10.Соотносить позицию автора с собственной точкой зрения

11.Излагать своё мнение (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии

12.Аргументировать свою точку зрения, спориьт и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом

13.Уметь организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения)

**Предметные результаты:**

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной  направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом 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;

4. Освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;

5. Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

 6. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

7. 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 еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

8. Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

9.Овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

10.Расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

11. 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;

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

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

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

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

15. Сформированность 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;

16. Сформированность умения 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;

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

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

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

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

**9 класс**

**Личностные результаты:**

1. Развитие гражданской идентичности (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов народов России, сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, здоровьесберегающих технологий.; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, наличие опыта практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД :**

1.Самостоятельно контролировать своё время и управлять им

2.Разрабатывать алгоритм действия с новым учебным материалом.

3.Понимать, принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.

4.Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения учебной задачи.

5.Осуществлять итоговый и пошаговый контроль, сравнивая способ действия и его результат с эталоном, требованиями конкретной задачи.

6.Корректировать действие по ходу его выполнения.

7.Самостоятельно выделяет и формулирует цели.

8.Оценивать учебную работу на основе заданных критериев, алгоритма.

9.Определять причины успешности и неуспешности в учебной деятельности, сопоставляя цель, ход и результат деятельности.

**Познавательные УУД:**

1.Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета

2.Проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя

3.Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач

4.Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий

5.Анализировать (в том числе выделяет главное, разделяет на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне

6.Осуществлять синтез (составлять целое из частей).

7.Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

8.Устанавливать причинно-следственные связи на простом и сложном уровне

9.Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

10.Обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом

11.Владеть основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

12.Структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

13.Осуществлять проектно-исследовательскую деятельность

**Коммуникативные УУД:**

1.Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы

2.Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, умеет убеждать

3.Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром

4.Использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строиьт монологическое контекстное высказывание

5.Уметь преодолевать конфликты: договариваться с людьми, взглянуть на ситуацию с позиции другого

6.Использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей

7.Понимать позицию другого, выраженную в явном и неявном виде

8.Объяснять непонятные слова из контекста

9.При изложении своих мыслей (на заданную тему) придерживается определенного плана

10.Соотносить позицию автора с собственной точкой зрения

11.Излагать своё мнение (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии

12.Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

13.Уметь работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

**Предметные результаты:**

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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной  направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом 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 помощь при лѐгких травмах;

4. Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

5. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

 6. 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 еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

 7. Формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

8.Овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

9. Расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

10. 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;

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

12.Сформированность  способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

14. Сформированность 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;

15. Сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений;

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

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

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

 19. Способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Содержание учебного предмета**

**5 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

История гимнастики. Основная гимнастика.Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими

упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений .

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

 Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .

 Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

 Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).

Освоение акробатических упражнений.

 Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

упражнений и инвентаря

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

**Лѐгкая атлетика.**

Овладение техникой спринтерского бега .

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега .

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину .

 Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту .

 Прыжки в высоту с 3 — 5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность .

 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 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя

руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на

заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

**Лыжная подготовка (лыжные гонки**).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём

«полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Баскетбол.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. 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 двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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 рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за- щитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения

в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые

упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и

после перемещения вперёд. То же через сетку

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 — 6 м от сетки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол.**

 История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из раз- личных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими

упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105— 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

упражнений и инвентаря.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакал кой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражне ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с

Предметами.

**Лѐгкая атлетика.**

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.

Овладение техникой длительного бега 5 класс

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. j класс 5ег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.

Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7— 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки**).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой»

Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.

Игры: «Остановка рывком»,

«Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. 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 двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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 рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за- щитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины— 4,80 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

**Волейбол.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения

в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые

упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Бег с ускорением, изменением на- правления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и

после перемещения вперёд. То же через сетку

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

**Футбол.**

 История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой

Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Дальнейшее закрепление техники

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**7 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

**Гимнастика с основами акробатики.**

История гимнастики. Основная гимнастика.Спортивная гимнастика. Художественная гимна- стика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими

упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

7 класс Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упраж- нений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Освоение и совершенствование висов и упоров . Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105— 110 см)

Освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

упражнений и инвентаря

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с

предметами

**Лѐгкая атлетика.**

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.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Овладение техникой прыжка в длину

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность 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 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя

руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на

заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;

правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и про- ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

**Лыжная подготовка (лыжные гонки**).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности

Одновременный одношажный ход.

Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры:«Гонки с преследованием», «Гонки е выбыванием», «Карельская гонка» и др.Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Баскетбол.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

**Волейбол.**

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения

в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые

упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Бег с ускорением, изменением на- правления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 — 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и

после перемещения вперёд. То же через сетку

Нижняя прямая подача мяча через сетку

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Закрепление тактики свободного на- падения. Позиционное нападение с изменением позиций

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

**Футбол.**

 История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

Правила техники безопасности

Дальнейшее закрепление техники

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой

Продолжение овладения техникой ударов по воротам

Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики

Дальнейшее закрепление техники

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**8 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

**Гимнастика.**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Совершенствование двигательных способностей

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом од- ной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**Лѐгкая атлетика.**

Низкий старт до 30 м

Прыжки в длину с 11—13 шагов

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

**Лыжная подготовка.**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот

«плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием»,

«Как по часам», «Биатлон».

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Элементы единоборств.**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред- мет. Упражнения по овладению приёмами страховки

Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга»,

«Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Силовые упражнения и единоборства в парах

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры

**Баскетбол.**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок,

поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон»,

восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам

**Волейбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Дальнейшее развитие выносливости.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Совершенствование координационных способностей

Совершенствование координационных способностей

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**Футбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники ударов по воротам

Совершенствование техники владения мячом

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Совершенствование тактики игры

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**9 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  *Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. 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. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

**Гимнастика.**

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из

колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

Совершенствование двигательных способностей

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере-

ход в упор на нижнюю жердь

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота ПО см)

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад

вперёд; кувырок вперёд

**Лѐгкая атлетика.**

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину

Совершенствование техники прыжка в высоту

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх

Совершенствование скоростно- силовых способностей

**Лыжная подготовка.**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до

5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Элементы единоборств.**

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки

Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга»,

«Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Силовые упражнения и единоборства в парах

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры

**Баскетбол.**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок,

поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон»,

восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам

**Волейбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

Передача мяча сверху, стоя спиной к цели

Совершенствование выносливости

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Прямой нападающий удар при встречных передачах

Совершенствование координационных способностей

Совершенствование координационных способностей

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

**Футбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники ударов по воротам

Совершенствование техники владения мячом

Совершенствование техники перемещений, владения мячом

Совершенствование тактики игры

Дальнейшее развитие психомоторных способностей

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, с указанием часов, тема урока в разделе | Практическая часть | Домашнее задание | Дата проведения | Примечание |
| Легкая атлетика – 21ч. |
| 1. | 1. | История легкой атлетики.Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30-40 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 2. | 2. | Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30-40 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 3. | 3. | Скоростной бег до40 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 4. | 4. | Скоростной бег до40 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 5. | 5. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минБег на 1000 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 6. | 6. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минБег на 1000 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 7. | 7. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега **-1 час** |  |  |  |  |
| 8. | 8. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега **-1 час** |  |  |  |  |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 10. | 10. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 11. | 11. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 12. | 12. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 13. | 13. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 14. | 14. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 15. | 15. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 16. | 16. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 17. | 17. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 18. | 18. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 19. | 19. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местностиМинутный бег, эстафеты . круговая тренировка**-1 час** |  |  |  |  |
| 20. | 20. | Всевозможные прыжки и многоскокиМетание в цель и на дальность различных предметовТолчки и броски набивных мячей **-1 час** |  |  |  |  |
| 21. | 21. | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью**-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 18ч. |
| 22. | 1. | **Баскетбол**История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения с стойке. Остановка двумя шагами и прыжком**-1 час** |  |  |  |  |
| 23. | 2. | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений**-1 час** |  |  |  |  |
| 24. | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника **-1 час**  |  |  |  |  |
| 25. | 4. | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой **-1 час**  |  |  |  |  |
| 26. | 5. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника( после ведения, после ловли) **-1 час** |  |  |  |  |
| 27. | 6. | Вырывание и выбивание мяча.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок**-1 час** |  |  |  |  |
| 28. | 7. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 29. | 8. | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроковНападение быстрым прорывом(1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» **-1 час** |  |  |  |  |
| 30. | 9. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3**-1 час** |  |  |  |  |
| 31. | 10. | **Волейбол**История волейболаОсновные правила игрыОсновные приемы игрыПравила техники безопасностиСтойки игрокаПеремещения в стойкеХодьба бег и выполнение заданий (Сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) **-1 час** |  |  |  |  |
| 32. | 11. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впередПередача мяча над собой, то же через сетку**-1 час** |  |  |  |  |
| 33. | 12. | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания**-1 час** |  |  |  |  |
| 34. | 13. | Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом **-1 час** |  |  |  |  |
| 35. | 14. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра**-1 час** |  |  |  |  |
| 36. | 15. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 37. | 16. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 38. | 17. | Комбинация из освоенных элементовТактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков**-1 час** |  |  |  |  |
| 39. | 18. | Упражнения по совершенствованию физических способностейИгровые упражнения по совершенствованию технических приемов**-1 час** |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка – 33ч. |
| 40. | 1. | История лыжного спортаОсновные правила соревнованийПравила техники безопасностиПопеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы **-1 час** |  |  |  |  |
| 41. | 2. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы **-1 час** |  |  |  |  |
| 42. | 3. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы **-1 час** |  |  |  |  |
| 43. | 4. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы **-1 час** |  |  |  |  |
| 44. | 5. | Подъем полуелочкойТорможение плугом**-1 час** |  |  |  |  |
| 45. | 6. | Подъем полуелочкойТорможение плугом**-1 час** |  |  |  |  |
| 46. | 7. | Подъем полуелочкойТорможение плугом**-1 час** |  |  |  |  |
| 47. | 8. | Подъем полуелочкойТорможение плугом**-1 час** |  |  |  |  |
| 48. | 9. | Попороты переступанием**-1 час** |  |  |  |  |
| 49. | 10. | Повороты переступанием**-1 час** |  |  |  |  |
| 50. | 11. | Повороты переступанием**-1 час** |  |  |  |  |
| 51. | 12. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 52. | 13. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 53. | 14. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 54. | 15. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 55. | 16. | . Передвижения на лыжах 3 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 56. | 17. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 57. | 18. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 58. | 19. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 59. | 20. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 60. | 21. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 61. | 22. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы **-1 час** |  |  |  |  |
| 62. | 23. | Подъем полуелочкой**-1 час** |  |  |  |  |
| 63. | 24. | Торможение плугом**-1 час** |  |  |  |  |
| 64. | 25. | Повороты переступанием**-1 час** |  |  |  |  |
| 65. | 26. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 66. | 27. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 67. | 28. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 68. | 29. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 69. | 30. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 70. | 31. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 71. | 32. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 72. | 33. | Передвижения на лыжах 3 км**-1 час** |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики – 18ч. |
| 73. | 1. | История гимнастикиПравила техники безопасностиПерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением**-1 час** |  |  |  |  |
| 74. | 2. | Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведение и слиянием, по восемь в движении**-1 час** |  |  |  |  |
| 75. | 3. | Сочетание различных положений рук, ног, туловищаСочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении **-1 час** |  |  |  |  |
| 76. | 4. | ОРУ в парахОРУ с набивным и большим мячом, гантелями(мальчики), с обручами, булавами, большим мячом, палками **-1 час** |  |  |  |  |
| 77. | 5. | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висеДевочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа**-1 час** |  |  |  |  |
| 78. | 6. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись**-1 час** |  |  |  |  |
| 79. | 7. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 80. | 8. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 81. | 9. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 82. | 10. | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений **-1 час** |  |  |  |  |
| 83. | 11. | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. **-1 час** |  |  |  |  |
| 84. | 12. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря**-1 час** |  |  |  |  |
| 85. | 13. | Лазание по гимнастической лестницеПодтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивным мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 86. | 14. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 87. | 15. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 88. | 16. | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 89. | 17. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| 90. | 18. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 15ч. |
| 91. | 1. | **Футбол**История футболаОсновные правила игрыПравила техники безопасностиПодвижные игры для освоения передвижения и остановок**-1 час** |  |  |  |  |
| 92. | 2. | Стойки игрокаПеремещения в стойкиКомбинация из освоенных элементов в техники передвижений**-1 час** |  |  |  |  |
| 93. | 3. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 94. | 4. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 95. | 5. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 96. | 6. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 97. | 7. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 98. | 8. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам **-1 час** |  |  |  |  |
| 99. | 9. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 100. | 10. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 101. | 11. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 102. | 12. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 103. | 13. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 104. | 14. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 105. | 15. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, с указанием часов, тема урока в разделе | Практическая часть | Домашнее задание | Дата проведения | Примечание |
| Легкая атлетика – 21ч. |
| 1. | 1. | История легкой атлетики.Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30-50 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 2. | 2. | Высокий старт от 15до 30 м. Бег с ускорением от 30-50 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 3. | 3. | Скоростной бег до50 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 4. | 4. | Скоростной бег до50 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 5. | 5. | Бег в равномерном темпе до 15 минБег на 1200 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 6. | 6. | Бег в равномерном темпе до 15 минБег на 1200 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 7. | 7. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 8. | 8. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 10. | 10. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 11. | 11. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 12. | 12. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 13. | 13. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 14. | 14. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 15. | 15. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 16. | 16. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 17. | 17. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 18. | 18. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 19. | 19. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местностиМинутный бег, эстафеты . круговая тренировка**-1 час** |  |  |  |  |
| 20. | 20. | Всевозможные прыжки и многоскокиМетание в цель и на дальность различных предметовТолчки и броски набивных мячей **-1 час** |  |  |  |  |
| 21. | 21. | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью**-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 18ч. |  |  **Спортивные игры** |
| 22. | 1. | **Баскетбол**История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения с стойке. Остановка двумя шагами и прыжком**-1 час** |  |  |  |  |
| 23. | 2. | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений **-1 час** |  |  |  |  |
| 24. | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника **-1 час**  |  |  |  |  |
| 25. | 4. | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой **-1 час**  |  |  |  |  |
| 26. | 5. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника( после ведения, после ловли) **-1 час** |  |  |  |  |
| 27. | 6. | Вырывание и выбивание мяча.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок**-1 час** |  |  |  |  |
| 28. | 7. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 29. | 8. | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроковНападение быстрым прорывом(1:0)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» **-1 час** |  |  |  |  |
| 30. | 9. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3**-1 час** |  |  |  |  |
| 31. | 10. | **Волейбол**История волейболаОсновные правила игрыОсновные приемы игрыПравила техники безопасностиСтойки игрокаПеремещения в стойкеХодьба бег и выполнение заданий (Сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) **-1 час** |  |  |  |  |
| 32. | 11. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впередПередача мяча над собой, то же через сетку**-1 час** |  |  |  |  |
| 33. | 12. | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания**-1 час** |  |  |  |  |
| 34. | 13. | Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом **- 1 час** |  |  |  |  |
| 35. | 14. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра**-1 час** |  |  |  |  |
| 36. | 15. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 37. | 16. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 38. | 17. | Комбинация из освоенных элементовТактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков**-1 час** |  |  |  |  |
| 39. | 18. | Упражнения по совершенствованию физических способностейИгровые упражнения по совершенствованию технических приемов**-1 час** |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка – 33ч. |  | **Лыжная подготовка**  |
| 40. | 1. | История лыжного спортаОсновные правила соревнованийПравила техники безопасностиОдновременный двухшажный и бесшажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 41. | 2. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 42. | 3. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 43. | 4. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 44. | 5. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 45. | 6. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 46. | 7. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 47. | 8. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 48. | 9. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 49. | 10. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 50. | 11. | Подъем елочкойТорможение и поворот упором **-1 час** |  |  |  |  |
| 51. | 12. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 52. | 13. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 53. | 14. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 54. | 15. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 55. | 16. | . Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 56. | 17. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 57. | 18. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 58. | 19. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 59. | 20. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 60. | 21. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 61. | 22. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 62. | 23. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 63. | 24. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 64. | 25. | Одновременный двухшажный и бесшажный ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 65. | 26. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 66. | 27. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 67. | 28. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 68. | 29. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 69. | 30. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 70. | 31. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 71. | 32. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| 72. | 33. | Передвижения на лыжах 3,5 км **-1 час** |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики – 18ч. |  | **Гимнастика с элементами акробатики (базовая часть)** |
| 73. | 1. | История гимнастикиПравила техники безопасностиПерестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением**-1 час** |  |  |  |  |
| 74. | 2. | Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведение и слиянием, по восемь в движении**-1 час** |  |  |  |  |
| 75. | 3. | Сочетание различных положений рук, ног, туловищаСочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении **-1 час** |  |  |  |  |
| 76. | 4. | ОРУ в парахОРУ с набивным и большим мячом, гантелями(мальчики), с обручами, булавами, большим мячом, палками**-1 час** |  |  |  |  |
| 77. | 5. | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; Подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висеДевочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа**-1 час** |  |  |  |  |
| 78. | 6. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись**-1 час** |  |  |  |  |
| 79. | 7. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 80. | 8. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 81. | 9. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках**-1 час** |  |  |  |  |
| 82. | 10. | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений **-1 час** |  |  |  |  |
| 83. | 11. | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. **-1 час** |  |  |  |  |
| 84. | 12. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря**-1 час** |  |  |  |  |
| 85. | 13. | Лазание по гимнастической лестницеПодтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивным мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 86. | 14. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 87. | 15. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 88. | 16. | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 89. | 17. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| 90. | 18. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 15ч. |  | **Спортивные игры** |
| 91. | 1. | **Футбол**История футболаОсновные правила игрыПравила техники безопасностиПодвижные игры для освоения передвижения и остановок**-1 час** |  |  |  |  |
| 92. | 2. | Стойки игрокаПеремещения в стойкиКомбинация из освоенных элементов в техники передвижений**-1 час** |  |  |  |  |
| 93. | 3. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 94. | 4. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 95. | 5. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 96. | 6. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 97. | 7. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 98. | 8. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам **-1 час** |  |  |  |  |
| 99. | 9. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 100. | 10. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 101. | 11. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 102. | 12. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 103. | 13. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 104. | 14. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 105. | 15. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, с указанием часов, тема урока в разделе | Практическая часть | Домашнее задание | Дата проведения | Примечание |
| Легкая атлетика – 21ч. |
| 1. | 1. | История легкой атлетики.Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40-60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 2. | 2. | Высокий старт от 30до 40 м. Бег с ускорением от 40-60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 3. | 3. | Скоростной бег до60 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 4. | 4. | Скоростной бег до60 м.Бег на результат 60 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 5. | 5. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минБег на 1500 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 6. | 6. | Бег в равномерном темпе до 15-20 минБег на 1500 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 7. | 7. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 8. | 8. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 10. | 10. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 11. | 11. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 12. | 12. | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 13. | 13. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 14. | 14. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние**-1 час** |  |  |  |  |
| 15. | 15. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 16. | 16. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; снизу вверх на заданную и максимальную высоту **-1 час** |  |  |  |  |
| 17. | 17. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 18. | 18. | Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками**-1 час** |  |  |  |  |
| 19. | 19. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местностиМинутный бег, эстафеты . круговая тренировка**-1 час** |  |  |  |  |
| 20. | 20. | Всевозможные прыжки и многоскокиМетание в цель и на дальность различных предметовТолчки и броски набивных мячей **-1 час** |  |  |  |  |
| 21. | 21. | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью**-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 18ч. |  |  **Спортивные игры** |
| 22. | 1. | **Баскетбол**История баскетбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения с стойке. Остановка двумя шагами и прыжком**-1 час** |  |  |  |  |
| 23. | 2. | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений **-1 час** |  |  |  |  |
| 24. | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника **-1 час**  |  |  |  |  |
| 25. | 4. | Ведение мяча в низкой , средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника **-1 час**  |  |  |  |  |
| 26. | 5. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлениемРасстояние до корзины 4,80 м. **-1 час** |  |  |  |  |
| 27. | 6. | Перехват мяча.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок**-1 час** |  |  |  |  |
| 28. | 7. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 29. | 8. | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение(5:0) с изменением позицийНападение быстрым прорывом(2:1)  **-1 час** |  |  |  |  |
| 30. | 9. | Игра по правилам мини-баскетбол **-1 час** |  |  |  |  |
| 31. | 10. | **Волейбол**История волейболаОсновные правила игрыОсновные приемы игрыПравила техники безопасностиСтойки игрокаПеремещения в стойкеХодьба бег и выполнение заданий (Сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) **-1 час** |  |  |  |  |
| 32. | 11. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впередПередача мяча над собой, то же через сетку**-1 час** |  |  |  |  |
| 33. | 12. | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания**-1 час** |  |  |  |  |
| 34. | 13. | Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом **-1 час** |  |  |  |  |
| 35. | 14. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра**-1 час** |  |  |  |  |
| 36. | 15. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 37. | 16. | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сеткиПрямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером **-1 час** |  |  |  |  |
| 38. | 17. | Комбинация из освоенных элементовТактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков**-1 час** |  |  |  |  |
| 39. | 18. | Упражнения по совершенствованию физических способностейИгровые упражнения по совершенствованию технических приемов**-1 час** |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка – 33ч. |  | **Лыжная подготовка**  |
| 40. | 1. | История лыжного спортаОсновные правила соревнованийПравила техники безопасностиОдновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 41. | 2. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 42. | 3. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 43. | 4. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 44. | 5. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горы**-1 час** |  |  |  |  |
| 45. | 6. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горы**-1 час** |  |  |  |  |
| 46. | 7. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горы**-1 час** |  |  |  |  |
| 47. | 8. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горыПоворот на месте махом**-1 час** |  |  |  |  |
| 48. | 9. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горыПоворот на месте махом**-1 час** |  |  |  |  |
| 49. | 10. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горыПоворот на месте махом**-1 час** |  |  |  |  |
| 50. | 11. | Подъем в гору скользящим шагомПреодоление бугров и впадин при спуске с горыПоворот на месте махом**-1 час** |  |  |  |  |
| 51. | 12. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 52. | 13. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 53. | 14. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 54. | 15. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 55. | 16. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 56. | 17. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 57. | 18. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 58. | 19. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 59. | 20. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 60. | 21. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 61. | 22. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 62. | 23. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 63. | 24. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 64. | 25. | Одновременный одношажный ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 65. | 26. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 66. | 27. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 67. | 28. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 68. | 29. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 69. | 30. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 70. | 31. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 71. | 32. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 72. | 33. | Передвижения на лыжах 4 км**-1 час** |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики – 18ч. |  | **Гимнастика с элементами акробатики (базовая часть)** |
| 73. | 1. | История гимнастикиПравила техники безопасностиКоманды пол-оборота направо, пол-оборота налево, полшага, полный шаг**-1 час** |  |  |  |  |
| 74. | 2. | Команды пол-оборота направо, пол-оборота налево, полшага, полный шаг**-1 час** |  |  |  |  |
| 75. | 3. | Сочетание различных положений рук, ног, туловищаСочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении **-1 час** |  |  |  |  |
| 76. | 4. | ОРУ в парахОРУ с набивным и большим мячом, гантелями(мальчики), с обручами, булавами, большим мячом, палками **-1 час** |  |  |  |  |
| 77. | 5. | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. **-1 час** |  |  |  |  |
| 78. | 6. | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. **-1 час** |  |  |  |  |
| 79. | 7. | М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногамиД: кувырок назад в полушпагат **-1 час** |  |  |  |  |
| 80. | 8. | М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногамиД: кувырок назад в полушпагат.  **-1 час** |  |  |  |  |
| 81. | 9. | М: Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногамиД: кувырок назад в полушпагат. **-1 час** |  |  |  |  |
| 82. | 10. | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений **-1 час** |  |  |  |  |
| 83. | 11. | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. **-1 час** |  |  |  |  |
| 84. | 12. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря**-1 час** |  |  |  |  |
| 85. | 13. | Лазание по гимнастической лестницеПодтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивным мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 86. | 14. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 87. | 15. | Опорные прыжки**-1 час** |  |  |  |  |
| 88. | 16. | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 89. | 17. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| 90. | 18. | ОРУ с повышенной амплитудой **-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 15ч. |  | **Спортивные игры** |
| 91. | 1. | **Футбол**История футболаОсновные правила игрыПравила техники безопасностиПодвижные игры для освоения передвижения и остановок**-1 час** |  |  |  |  |
| 92. | 2. | Стойки игрокаПеремещения в стойкиКомбинация из освоенных элементов в техники передвижений **-1 час** |  |  |  |  |
| 93. | 3. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 94. | 4. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой**-1 час** |  |  |  |  |
| 95. | 5. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 96. | 6. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 97. | 7. | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель**-1 час** |  |  |  |  |
| 98. | 8. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам **-1 час** |  |  |  |  |
| 99. | 9. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**-1 час** |  |  |  |  |
| 100. | 10. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 101. | 11. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 102. | 12. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 103. | 13. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 104. | 14. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |
| 105. | 15. | Игра по упрощенным правилам **-1 час** |  |  |  |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела, с указанием часов, тема урока в разделе | Практическая часть | Домашнее задание | Дата проведения | Примечание |
| Легкая атлетика – 21ч. |
| 1. | 1. | Низкий старт до 30 м-от 70 до 80 м-до 70 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 2. | 2. | Низкий старт до 30 м-от 70 до 80 м-до 70 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 3. | 3. | Низкий старт до 30 м-от 70 до 80 м-до 70 м**-1 час** |  |  |  |  |
| 4. | 4. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 5. | 5. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 6. | 6. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 7. | 7. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 8. | 8. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 10. | 10. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега**-1 час** |  |  |  |  |
| 11. | 11. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м), (девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м) **-1 час** |  |  |  |  |
| 12. | 12. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м), (девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м) **-1 час** |  |  |  |  |
| 13. | 13. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м), (девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м) **-1 час** |  |  |  |  |
| 14. | 14. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1 м), (девушки с расстояния 12-14 м, юноши до 16 м) **-1 час** |  |  |  |  |
| 15. | 15. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх**-1 час** |  |  |  |  |
| 16. | 16. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх**-1 час** |  |  |  |  |
| 17. | 17. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх**-1 час** |  |  |  |  |
| 18. | 18. | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных И.П. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх**-1 час** |  |  |  |  |
| 19. | 19. | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей**-1 час** |  |  |  |  |
| 20. | 20. | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей**-1 час** |  |  |  |  |
| 21. | 21. | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей**-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 18ч. |  |  **Спортивные игры** |
| 22. | 1. | **Баскетбол**Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**-1 час** |  |  |  |  |
| 23. | 2. | Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 24. | 3. | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 25. | 4. | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке**-1 час** |  |  |  |  |
| 26. | 5. |  Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата**-1 час** |  |  |  |  |
| 27. | 6. | Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей **-1 час** |  |  |  |  |
| 28. | 7. | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей**-1 час** |  |  |  |  |
| 29. | 8. | Дальнейшее закрепление тактики игрыПозиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. **-1 час** |  |  |  |  |
| 30. | 9. | Игра по упрощенным правилам баскетбола**-1 час** |  |  |  |  |
| 31. | 10. | **Волейбол**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**-1 час** |  |  |  |  |
| 32. | 11. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку**-1 час** |  |  |  |  |
| 33. | 12. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку**-1 час** |  |  |  |  |
| 34. | 13. | Игра по упрощенным правилам волейбола**-1 час** |  |  |  |  |
| 35. | 14. | Игра по упрощенным правилам волейбола**-1 час** |  |  |  |  |
| 36. | 15. | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи**-1 час** |  |  |  |  |
| 37. | 16. | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи**-1 час** |  |  |  |  |
| 38. | 17. | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий**-1 час** |  |  |  |  |
| 39. | 18. | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий**-1 час** |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка – 33ч. |  | **Лыжная подготовка**  |
| 40. | 1. | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход **-1 час** |  |  |  |  |
| 41. | 2. | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 42. | 3. | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 43. | 4. | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 44. | 5. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбиванием» **-1 час** |  |  |  |  |
| 45. | 6. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Биатлон» **-1 час** |  |  |  |  |
| 46. | 7. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбиванием» **-1 час** |  |  |  |  |
| 47. | 8. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбиванием» **-1 час** |  |  |  |  |
| 48. | 9. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Как по часам» **-1 час** |  |  |  |  |
| 49. | 10. | Торможение и поворот «плугом». Игра «Биатлон» **-1 час** |  |  |  |  |
| 50. | 11. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 51. | 12. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 52. | 13. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 53. | 14. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 54. | 15. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 55. | 16. | Коньковый ход**-1 час** |  |  |  |  |
| 56. | 17. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 57. | 18. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 58. | 19. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 59. | 20. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 60. | 21. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 61. | 22. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 62. | 23. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 63. | 24. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 64. | 25. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 65. | 26. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 66. | 27. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 67. | 28. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 68. | 29. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 69. | 30. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 70. | 31. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 71. | 32. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| 72. | 33. | Прохождение 4,5 км**-1 час** |  |  |  |  |
| Гимнастика с основами акробатики – 18ч. |  | **Гимнастика с элементами акробатики (базовая часть)** |
| 73. | 1. | Команда «Прямо», повороты в движении направо ,налево**-1 час** |  |  |  |  |
| 74. | 2. | Команда «Прямо», повороты в движении направо ,налево**-1 час** |  |  |  |  |
| 75. | 3. | Команда «Прямо», повороты в движении направо ,налево**-1 час** |  |  |  |  |
| 76. | 4. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок **-1 час** |  |  |  |  |
| 77. | 5. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок **-1 час** |  |  |  |  |
| 78. | 6. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок **-1 час** |  |  |  |  |
| 79. | 7. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок **-1 час** |  |  |  |  |
| 80. | 8. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) **-1 час** |  |  |  |  |
| 81. | 9. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) **-1 час** |  |  |  |  |
| 82. | 10. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) **-1 час** |  |  |  |  |
| 83. | 11. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) **-1 час** |  |  |  |  |
| 84. | 12. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см) **-1 час** |  |  |  |  |
| 85. | 13. | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад.Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| 86. | 14. | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад.Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| 87. | 15. | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад.Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| 88. | 16. | Мальчики: длинный кувырок, стойка на голове и рукахДевочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| 89. | 17. | Мальчики: длинный кувырок, стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| 90. | 18. | Мальчики: длинный кувырок, стойка на голове и рукахДевочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад**-1 час** |  |  |  |  |
| Спортивные игры – 15ч. |  | **Спортивные игры** |
| 91. | 1. | **Футбол**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**-1 час** |  |  |  |  |
| 92. | 2. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек**-1 час** |  |  |  |  |
| 93. | 3. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**-1 час** |  |  |  |  |
| 94. | 4. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**-1 час** |  |  |  |  |
| 95. | 5. | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**-1 час** |  |  |  |  |
| 96. | 6. | Совершенствование техники ведения мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 97. | 7. | Совершенствование техники ведения мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 98. | 8. | Совершенствование техники ведения мяча**-1 час** |  |  |  |  |
| 99. | 9. | Совершенствование техники ударов по воротам**-1 час** |  |  |  |  |
| 100. | 10. | Совершенствование техники ударов по воротам**-1 час** |  |  |  |  |
| 101. | 11. | Совершенствование техники перемещений, владения мячом **-1 час**  |  |  |  |  |
| 102. | 12. | Совершенствование техники перемещений, владения мячом **-1 час** |  |  |  |  |
| 103. | 13. | Совершенствование тактики игры **-1 час** |  |  |  |  |
| 104. | 14. | Совершенствование тактики игры **-1 час** |  |  |  |  |
| 105. | 15. | Совершенствование тактики игры **-1 час** |  |  |  |  |