



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерными рабочими программами «Физическая культура» предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы, в соответствии с образовательной программой школы.

Учебник: «Физическая культура. 5-7 классы» учеб. Для общеобразоват. Организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014.- 239с.

«Физическая культура. 8-9 классы» учеб.для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2014.-256 с.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 5 классе:**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической

культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметными результатами являются:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Предметными результатами**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системы знаний о физическом совершенствовании человека, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.**

##### Выпускник научится

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

##### Выпускник получит возможность научиться:

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

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### Выпускник научится:

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

### Выпускник получит возможность научиться:

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

## **Физическое совершенствование**

### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки- 24 ч**

#### *Легкая атлетика (15 ч)*

Высокий старт от 10-15м., бег с ускорением от 30-40 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат 60 м.;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 15-25 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Метание: метание мяча на дальность, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного разбега.

#### *Баскетбол (9 ч)*

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладении игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.- 48 ч**

#### *Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)*

Строевые упражнения; ОРУ без предметов и с предметами, ритмическая гимнастика.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа, стоя; группировки и перекуты; переворот в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату в 2, 3 приема, лазание по канату без помощи ног.

Развитие гибкости суставов и силы. Подвижные игры и эстафеты.

#### *Волейбол. (12 ч)*

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра «пионербол», игра по правилам;

Лыжная подготовка (24ч)

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 1, 2, 3 км;

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

#### **Раздел 4. Вариативная часть (коньки и футбол) 21ч**

*Коньки (6 ч)*

*Футбол (12ч)*

Изучение истории футбола. Приемы игры футболом. Соблюдение правил безопасности при игре футболом. Контрольные упражнения.

#### **Раздел 5. Развитие двигательных способностей 12 ч**

*Легкая атлетика (12 ч)*

Упражнения в равновесии; техника скольжения по прямой, по повороту; торможение; игры и эстафеты на льду.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>				
<b>II</b>	<b>Двигательные умения и навыки.</b>	<b>24</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>15</b>			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	1			
2.	История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку.	1			
3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1			
4.	Учёт техники старта на одну руку. Бег 60 м.	1			
5.	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1			
6.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
8.	Учёт техники прыжка в длину с разбега	1			



9.	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
10.	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель	1			
11.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	1			
12.	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	1			
13.	Разучивание техники бега на длинные дистанции	1			
14.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
15.	Учёт бега на длинные дистанции	1			
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>			
16.	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	1			
17.	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком	1			
18.	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом	1			
19.	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	1			
20.	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
21.	Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
22.	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	1			
23.	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	1			
24.	Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места	1			
<b>Ш</b>	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	<b>48</b>			
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание технике 2-3 кувырков вперед	1			
26.	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
27.	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед.	1			
28.	Закрепление техники 2-3 кувырков назад. Разучивание техники прыжка на козла	1			

	(коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.				
29.	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.	1			
30.	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад	1			
31.	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
32.	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
33.	Закрепление техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка	1			
34.	Учет техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка.	1			
35.	Закрепление техники опорного прыжка. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
36.	Учет техники опорного прыжка	1			
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>			
37.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке волейболиста	1			
38.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	1			
39.	Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах	1			
40.	Обучение техники приема мяча снизу	1			
41.	Закрепление техники приема мяча снизу.	1			
42.	Совершенствование техники Приема мяча снизу	1			
43.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра	1			
44.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра.	1			
45.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра.	1			
46.	Учет техники нижней прямой подачи. Учебно- тренировочная игра	1			
47.	Учебно- тренировочная игра.	1			
48.	Учебно-тренировочная игра.	1			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			

50.	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
52.	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	1			
53.	Закрепление техники одновременного безшажного хода	1			
54.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	1			
55.	Разучивание техники подъема на склон «полуёлочкой». Учет техники одновременного безшажного хода.	1			
56.	Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
57.	Совершенствование техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
58.	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
59.	Закрепление техники спуска в средней стойке	1			
60.	Совершенствование техники спуска в средней стойке	1			
61.	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке	1			
62.	Закрепление техники торможения «плугом»	1			
63.	Разучивание техники поворота «переступанием»	1			
64.	Закрепление техники поворотов «переступанием». Учёт техники торможения «плугом»	1			
65.	Совершенствование техники поворотов «переступанием»	1			
66.	Учет техники поворотов «переступанием»	1			
67.	Лыжные гонки на 1 км.	1			
68.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
69.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
70.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			
71.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
72.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			

<b>IV</b>	<b>Вариативная часть (коньки и футбол)</b>	<b>18</b>			
	<b>Коньки</b>	<b>6</b>			
73.	Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом.	1			
74-75.	Скольжение	2			
76.	Торможение плугом	1			
77-78.	Торможение упором.	2			
	<b>Футбол</b>	<b>12</b>			
79.	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1			
80.	История футбола.	1			
81-82.	Основные правила игры в футбол	2			
83-84.	Основные приемы игры в футбол	2			
85-86.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	2			
87.	Стойки игрока	1			
88.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1			
89-90.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2			
<b>V</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
91.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
92.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
93.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
94.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
95.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
96.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
97.	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1			
98.	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
99.	Учет бега на длинные дистанции	1			
100.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
101.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	1			
102.	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель	1			
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>			

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 6 классе:**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметными результатами являются:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Предметными результатами**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- овладение системы знаний о физическом совершенствовании человека, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки- 24 ч**

#### *Легкая атлетика (15 ч)*

Бег с ускорением от 30-40 м., бег с ускорением от 30-50 м., скоростной бег до 50 м., бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Метание: метание мяча на дальность, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного разбега.

#### *Баскетбол (9 ч)*

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрытие);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладении игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.- 48 ч**

#### *Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)*

Строевые упражнения; ОРУ без предметов и с предметами, ритмическая гимнастика.



Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа, стоя; группировки и перекаты; переворот в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату в 2, 3 приема, лазание по канату без помощи ног.

Развитие гибкости суставов и силы. Подвижные игры и эстафеты.

*Волейбол. (12 ч)*

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра «пионербол», игра по правилам;

*Лыжная подготовка (24ч)*

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 1, 2, 3 км;

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

#### **Раздел 4. Вариативная часть (коньки и футбол) 21ч**

*Коньки (6 ч)*

*Футбол (12ч)*

Изучение истории футбола. Приемы игры футболом. Соблюдение правил безопасности при игре футболом. Контрольные упражнения.

#### **Раздел 5. Развитие двигательных способностей 12 ч**

*Легкая атлетика (12 ч)*

Упражнения в равновесии; техника скольжения по прямой, по повороту; торможение; игры и эстафеты на льду.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>				
<b>II</b>	<b>Двигательные умения и навыки.</b>	<b>24</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	15			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	1			
2.	История олимпийского движения в России ее спортсмены. Закрепление техники низкого старта	1			
3.	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники бега	1			

	на длинные дистанции.				
4.	Учёт техники низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1			
5.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель. Совершенствование техники прыжка в длину.	1			
6.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.				
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.				
8.	Учёт метания мяча 150 г. на дальность				
9.	Совершенствование техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.				
10.	Учёт бега на длинные дистанции.				
11.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.				
12.	Учёт метания мяча 150 г. на дальность				
13.	Разучивание техники прыжка высоты "перешагиванием" с 3-5 шагов				
14.	Совершенствование техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов				
15.	Учет техники прыжка в высоту «перешагиванием» с 3-5 шагов				
	<i>Баскетбол</i>	<b>9</b>			
16.	Ловля и передача мяча.	1			
17.	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	1			
18.	Закрепление техники ловли и передач мяча	1			
19.	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1			
20.	Совершенствование техники ловли и передач мяча	1			
21.	Передача мяча со сменой места	1			
22.	Закрепление техники передачи мяча со сменой места	1			
23.	Совершенствование техники передачи мяча со сменой места	1			
24.	Ведение мяча шагом и бегом	1			
<b>III</b>	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	<b>48</b>			
	<i>Гимнастика</i>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание технике 2-3 кувырков вперед	1			
26.	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
27.	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков	1			

	вперед.				
28.	Закрепление техники 2-3 кувырков назад. Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1			
29.	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.	1			
30.	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад	1			
31.	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
32.	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
33.	Закрепление техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка	1			
34.	Учет техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка.	1			
35.	Закрепление техники опорного прыжка. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
36.	Учет техники опорного прыжка	1			
	<i>Волейбол</i>	<b>12</b>			
37.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке волейболиста	1			
38.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	1			
39.	Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах	1			
40.	Обучение техники приема мяча снизу	1			
41.	Закрепление техники приема мяча снизу.	1			
42.	Совершенствование техники Приема мяча снизу	1			
43.	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра	1			
44.	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1			
45.	Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	1			
46.	Учет техники нижней прямой подачи. Учебно- тренировочная игра	1			
47.	Учебно- тренировочная игра.	1			
48.	Учебно-тренировочная игра.	1			
	<i>Лыжная подготовка</i>	<b>24</b>			

49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
50.	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
52.	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	1			
53.	Закрепление техники одновременного безшажного хода	1			
54.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	1			
55.	Разучивание техники подъема на склон «полуёлочкой». Учет техники одновременного безшажного хода.	1			
56.	Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
57.	Совершенствование техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
58.	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
59.	Закрепление техники спуска в средней стойке	1			
60.	Совершенствование техники спуска в средней стойке	1			
61.	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке	1			
62.	Закрепление техники торможения «плугом»	1			
63.	Разучивание техники поворота «переступанием»	1			
64.	Закрепление техники поворотов «переступанием». Учёт техники торможения «плугом»	1			
65.	Совершенствование техники поворотов «переступанием»	1			
66.	Учет техники поворотов «переступанием»	1			
67.	Лыжные гонки на 1 км.	1			
68.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
69.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
70.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			
71.	Совершенствование изученных ходов и	1			

	элементов. Игры на лыжах.				
72.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			
<b>IV</b>	<b>Вариативная часть (коньки и футбол)</b>	<b>18</b>			
	<i>Коньки</i>	<b>6</b>			
73.	Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом.	1			
74-75.	Скольжение	2			
76.	Торможение плугом	1			
77-78.	Торможение упором.	2			
	<i>Футбол</i>	<b>12</b>			
79.	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1			
80.	История футбола.	1			
81-82.	Основные правила игры в футбол	2			
83-84.	Основные приемы игры в футбол	2			
85-86.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	2			
87.	Стойки игрока	1			
88.	Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1			
89-90.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2			
<b>V</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>12</b>			
91.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
92.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
93.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
94.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
95.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
96.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
97.	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1			
98.	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
99.	Учет бега на длинные дистанции	1			
100.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
101.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	1			
102.	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель	1			
	<b>Итого</b>	<b>102 часа</b>			

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.**

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета в 7 классе:**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—11 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением



ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

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

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

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

#### **Метапредметными результатами являются:**

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

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

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

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

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

В области физической культуры:

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### **Предметными результатами**

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

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

- овладение системы знаний о физическом совершенствовании человека, освоения умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

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

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

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.**

#### *Выпускник научится:*

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

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### *Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки- 24 ч**

### **Легкая атлетика (15 ч)**

Беговые упражнения: высокий (от 30 до 40) и низкий старт; стартовый разгон; бег с ускорением от 40 до 60 м; челночный бег 3x10м; эстафетный бег; скоростной бег до 60 м; длительный бег; бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.; бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;

Метание: метание мяча на дальность, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание гранаты с места на дальность, 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 тех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

### **Баскетбол (9 ч)**

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладении игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам; дальнейшее обучение техники.

Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4, 80 м

## **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.- 48 ч**

### **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)**

Строевые упражнения; ОРУ без предметов и с предметами, ритмическая гимнастика.

Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; мост из положения лежа, стоя; группировки и перекаты; переворот в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату в 2, 3 приема, лазание по канату без помощи ног.

Развитие гибкости суставов и силы. Подвижные игры и эстафеты.

### **Волейбол. (12 ч)**

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра «пионербол», игра по правилам;

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

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### **Лыжная подготовка (24ч)**

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции 1, 2, 3 км;

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

#### **Раздел 4. Вариативная часть (коньки и футбол) 21ч**

##### **Коньки (6 ч)**

##### **Футбол (12ч)**

Изучение истории футбола. Приемы игры футболом. Соблюдение правил безопасности при игре футболом. Контрольные упражнения.

#### **Раздел 5. Развитие двигательных способностей 12 ч**

##### **Легкая атлетика (12 ч)**

Упражнения в равновесии; техника скольжения по прямой, по повороту; торможение; игры и эстафеты на льду.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение темы**

№ урока п/п	Тема урока (раздела)	Количество часов		Дата проведения урока	
		План	Факт	План	Факт
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>				
<b>II</b>	<b>Двигательные умения и навыки.</b>	<b>24</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>15</b>			
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники старта с опорой на одну руку.	1			
2.	История возникновения и развития физической культуры. Закрепление техники старта с опорой на одну руку.	1			
3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку	1			
4.	Учёт техники старта на одну руку. Бег 60 м.	1			
5.	Разучивание техники прыжка в длину с	1			

	разбега.				
6.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
8.	Учёт техники прыжка в длину с разбега	1			
9.	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
10.	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель	1			
11.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	1			
12.	Учёт метания мяча 150 г. на дальность и техники метания в цель.	1			
13.	Разучивание техники бега на длинные дистанции	1			
14.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
15.	Учёт бега на длинные дистанции	1			
	<i>Баскетбол</i>	<b>9</b>			
16.	Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.	1			
17.	Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком	1			
18.	Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом	1			
19.	Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом.	1			
20.	Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
21.	Закрепление техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
22.	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	1			
23.	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.	1			
24.	Разучивание техники броска мяча по кольцу одной рукой с места	1			

<b>III</b>	<b>Развитие двигательных способностей.</b>	<b>48</b>			
	<i>Гимнастика</i>	<b>12</b>			
25.	Техника безопасности по гимнастике. Разучивание технике 2-3 кувырков вперед	1			
26.	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
27.	Разучивание техники 2-3 кувырков назад. Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед.	1			
28.	Закрепление техники 2-3 кувырков назад. Разучивание техники прыжка на козла (коня) высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	1			
29.	Разучивание техники переката назад в стойку на лопатках. Учёт техники лазания по канату в два приема.	1			
30.	Закрепление техники переката назад в стойку на лопатках. Учет техники 2-3 кувырков назад	1			
31.	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
32.	Закрепление техники акробатического соединения. Учет техники переката назад в стойку на лопатках. Закрепление техники опорного прыжка.	1			
33.	Закрепление техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка	1			
34.	Учет техники акробатического соединения Закрепление техники опорного прыжка.	1			
35.	Закрепление техники опорного прыжка. Подтягивание в висе хватом сверху (подтягивание из вися лежа)	1			
36.	Учет техники опорного прыжка	1			
	<i>Волейбол</i>	<b>12</b>			
37.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке волейболиста	1			
38.	Техника перемещений в высокой и низкой стойке Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками	1			



39.	Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах	1			
40.	Обучение техники приема мяча снизу	1			
41.	Закрепление техники приема мяча снизу.	1			
42.	Совершенствование техники Приема мяча снизу	1			
43.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра	1			
44.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра.	1			
45.	Нижняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра.	1			
46.	Учет техники нижней прямой подачи. Учебно- тренировочная игра	1			
47.	Учебно- тренировочная игра.	1			
48.	Учебно-тренировочная игра.	1			
	<i>Лыжная подготовка</i>	<b>24</b>			
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разучивание техники попеременного двухшажного хода	1			
50.	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
51.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1			
52.	Разучивание техники одновременного безшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	1			
53.	Закрепление техники одновременного безшажного хода	1			
54.	Совершенствование техники одновременного безшажного хода	1			
55.	Разучивание техники подъема на склон «полуёлочкой». Учет техники одновременного безшажного хода.	1			
56.	Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
57.	Совершенствование техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
58.	Разучивание техники спуска в средней стойке. Учет техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1			
59.	Закрепление техники спуска в средней стойке	1			

60.	Совершенствование техники спуска в средней стойке	1			
61.	Разучивание техники торможения плугом. Учет техники спуска в средней стойке	1			
62.	Закрепление техники торможения «плугом»	1			
63.	Разучивание техники поворота «переступанием»	1			
64.	Закрепление техники поворотов «переступанием». Учёт техники торможения «плугом»	1			
65.	Совершенствование техники поворотов «переступанием»	1			
66.	Учет техники поворотов «переступанием»	1			
67.	Лыжные гонки на 1 км.	1			
68.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
69.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
70.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			
71.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах.	1			
72.	Совершенствование изученных ходов и элементов. Игры на лыжах	1			
<b>IV</b>	<b>Вариативная часть (коньки и футбол)</b>	<b>18</b>			
	<i>Коньки</i>	<b>6</b>			
73.	Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом.	1			
74-75.	Скольжение	2			
76.	Торможение плугом	1			
77-78.	Торможение упором.	2			
	<i>Футбол</i>	<b>12</b>			
79.	Правила техники безопасности при занятиях футболом	1			
80.	История футбола.	1			
81-82.	Основные правила игры в футбол	2			
83-84.	Основные приемы игры в футбол	2			
85-86.	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	2			
87.	Стойки игрока	1			
88.	Перемещения в стойке приставными	1			

	шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.				
89-90.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2			
<b>V</b>	<b>Развитие двигательных способностей</b>	<b>12</b>			
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>12</b>			
91.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
92.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
93.	Закрепление техники бега на короткие дистанции	1			
94.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
95.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
96.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1			
97.	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1			
98.	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
99.	Учет бега на длинные дистанции	1			
100.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель.	1			
101.	Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	1			
102.	Учет метания мяча на дальность и техники метания в цель	1			
	<b>Итого</b>	<b>102</b>			