

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**5- - 9 классы**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные**  **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Предметные результаты – 5 класс**

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять тестовые упражнения;

- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам). **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;

- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- вести дневник по физкультурной деятельности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).

**Предметные результаты – 6 класс**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

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

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

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

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

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; - выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

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

- участвовать в соревновании по легкоатлетическомучетырёхборью.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

- формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

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

- 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;

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

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

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);

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

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Предметные результаты – 7 класс**

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

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

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.**Обучающийся получит возможность научиться:**

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение 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;

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

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

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

- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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);

- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Предметные результаты – 8 класс**

**Обучающийся научится:**

* - понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* - приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* подготовленности; формировать умение 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;
* - получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* - получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* - получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* - проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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);
* - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- формировать умения 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; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

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

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

**Предметные результаты – 9 класс**

**Выпускник научится:**

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- подготовленности; формировать умение 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;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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);

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

**Выпускник получит возможность научиться:**

- формировать умения 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; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

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

- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **Раздела, главы, пункта, подпункта** | **Содержание учебного предмета** | **Планируемые результаты** |
|
| **I. Основы знаний о физической культуре**(10ч.) | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **Обучающиеся научатся:**  **-** раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры,  - составлять личный план физического самовоспитания,  - выполнять основные правила организации распорядка дня,  - соблюдать правила безопасности, страховки и разминки,  - выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр,  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. |
| **II.Лёгкая атлетика**(24ч.) | Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. | **Обучающиеся научатся:**  -демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений,  **-** применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей,  - выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  - осваивать упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **III.Гимнастика с основами акробатики** (16ч.) | Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Опорные прыжки.  Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. | **Обучающиеся научатся:**  **-** раскрывать историю гимнастики, знать имена выдающихся отечественных спортсменов,  - различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы,  - использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно - силовых способностей, развития гибкости,  - описывать технику общеразвивающих упражнений.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-** составлять акробатические комбинации из числа изученных упражнений,  - применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| **IV.Спортивные (подвижные) игры**(36ч.) | Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Техническая, тактическая подготовка.  Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. | **Обучающиеся научатся:**  **-** раскрывать историю баскетбола, волейбола, футбола знать имена выдающихся отечественных спортсменов- олимпийских чемпионов,  - овладевать основными приемами игры в баскетбол, волейбол, футбол,  - объяснять правила и основы организации игры.  - выполнять правила техники безопасности.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-** организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игр,  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |
| **V.Лыжная подготовка**(16ч.) | Передвижения на лыжах.  Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. | **Обучающиеся научатся:**  **-** соблюдать правила техники безопасности,  - применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах,  - моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.  **Обучающиеся получат возможность научиться:**  **-** оценивать свои способности по приведенным показателям,  - выполнять контрольные тесты, упражнения по лыжной подготовке. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **Примечание** | |
| **5 класс** | | | |
| **Основы знаний о физической культуре, Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. История легкой атлетики. (1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 40 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 10 - 12 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. (2ч.) |  |  |  |
| Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке разными способами. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча после ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с ведением, передачами, бросками. (1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. История, разновидности гимнастики. Перестроение, разновидности перестроения. (1ч.) |  |  |  |
| Перекаты, кувырок вперёд. Гибкость. (2ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед назад, стойка на лопатках. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Прыжок вперед, назад. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка на лопатках, мост.кувырок вперед, назад. Комбинации из кувырков, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок вскок в упор присев. Челночный бег 3х10м. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты. Отжимание, подтягивание. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения сед. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно - силовой подготовки. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра мини- волейбол. (2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах. Игра мини- волейбол. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра мини- волейбол. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. (2ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра мини- волейбол. (2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта. Одежда, обувь, спортивный инвентарь. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Подъём"полуёлочкой".Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3км. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Торможение "плугом".(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "полуёлочкой". Спуски в стойке. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра мини- волейбол. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0. Игровые задания. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра мини- волейбол. (2ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения без изменения позиций игроков 6:0. (1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 10 до 15 метров. Эстафеты с бегом. (2ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Метание теннисного мяча на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 40 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом и прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **6 класс** | | | |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упр. на здоровье. (1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 15 до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Метание теннисного мяча на дальность. (2ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 50 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе до 15мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1200 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м. Эстафеты из разных исходных положений с бегом, прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами. (1ч.) |  |  |  |
| Олимпийские игры. Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении.. (2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. (1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча после ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с ведением, передачами, бросками. (1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. История, разновидности гимнастики. Перестроение, Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперёд. Гибкость. (1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад,. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед слитно. (2ч.) |  |  |  |
| Мост из положения стоя со страховкой. Комбинации из кувырков, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок ноги врозь. Челночный бег 3х10м. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения сед. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой. (2ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно - силовой подготовки и координации. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры. Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах Игра в волейбол по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом. (2ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в волейбол по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. (2ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта.  Одежда, обувь, спортивный инвентарь. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Повороты переступанием. (2ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Подъём"полуёлочкой".  Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3,5км. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок(1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3,5 км.  Торможение и поворот упором. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. Подъём "ёлочкой". Спуски в стойке. (2ч.) |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3,5 км. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3,5 км. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игры с передачами. (2ч.) |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча через сетку. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение с изменения позиций игроков. (1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Техника выполнения беговых заданий. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 20 до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1200 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом и прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **7 класс** | | | |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Техника безопасности на уроках ф.к., легкой атлетике. Олимпийские игры. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений (1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 30 до 40 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель.. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 50 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.. (2ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м,  "ёлочкой". Круговая тренировка.  (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила, приёмы игры. Стойка, перемещение в стойке разными способами. (1ч.) |  |  |  |
| Олимпийские игры. Стойка. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг.(2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении ведущей не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.(2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча.(1ч.) |  |  |  |
| Броски мяча после ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по правилам мини-баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с ведением, передачами, бросками.(1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.(2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника передвижений. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения. Игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. История, спортивная акробатика. Перестроение, Строевой шаг, строевые команды. (1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, кувырок вперёд. Гибкость.(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой.кувырок вперед, назад.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек(стойка на голове с согнутыми ногами, полушпагат). Страховка.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек. Прыжок в длину с места.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок ноги врозь. Челночный бег 3х10м.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.(2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками.(2ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие гибкости, силовой подготовки. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. История волейбола, правила, приемы игры. Олимпийские игры.(1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.(1ч.) |  |  |  |
| Перемещение в стойке приставным, спиной вперёд, лицом вперёд. Игры на внимание.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах Игра в волейбол по упрощенным правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. (1ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта Виды лыжного спорта.  Олимпийские игры.(1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Повороты переступанием.(2ч.) |  |  |  |
| Одновременныйодношажный и двухшажный ходы. Подъём в гору скользящим шагом.  Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Эстафеты, гонки с выбыванием.(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4 км.  Торможение и поворот упором.(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 3 км. Спуски в стойке. Подъемы скользящим шагом. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуски и подъёмы. (3ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, двухшажный ход. Эстафеты. (3ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры.(1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игры с передачами. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прыжки на скакалке.(2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.(2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача, прием в парах. Игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча через сетку.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение с изменения позиций игроков. (1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Правила соревнований в беге. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.(1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500 метров результат. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **8 класс** | | | |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 1000, 1500 метров. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.(1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки на скакалке. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (2ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м,"змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей не ведущей рукой по сигналу. Игра по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.(2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика игры.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика игры. Игра по правилам мини-баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками.(1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам мини-баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника передвижений. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания.".(1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. Значение гимнастических упр. для развития координационных способностей. Повороты в движении.(1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, перестроение. Гибкость.(1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад . Эстафеты.(2ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек.(1ч.) |  |  |  |
| Длинный кувырок вперед, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек, мост. Прыжок в длину с места.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90\*. Челночный бег 3х10м, 4х9 м.(1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90\*. Эстафеты. Отжимание, подтягивание.(2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед.(2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками. (1ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки .(2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты.(1ч.) |  |  |  |
| Перемещение по сигналу. Передачи мяча над собой(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом.(1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра в волейбол по упрощенным правилам..(2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой.(1ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах, тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении. (1ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам.(2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов.Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот "плугом". (1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход.Эстафеты.(2ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 4,5км.(1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием.(1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5км.  Торможение и поворот "плугом". (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке.. (1ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, двухшажный ход. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Одновременный одношажный, коньковый ходы. Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры.(1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3.(1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи.(2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.(2ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания.(1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку.(1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам волейбола.(1ч.) |  |  |  |
| Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите.(1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места.(1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.(1ч.) |  |  |  |
| Высокий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом.(1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 30 до 60 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов.(1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол.(1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.(1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров результат. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| **9 класс** | | | |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. на уроках ф.к., легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий , высокий старт до 30 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Низкий, высокий старт до 80 метров. Метание малого мяча на дальность, в цель. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег до 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние с двух трех шагов. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60, 100 метров. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег 1000, 2000 метров. Прыжок в длину с разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча одной, двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с7-9 шагов разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (2ч.) |  |  |  |
| Челночный бег 3х10, 4х9м, "змейкой". Круговая тренировка на развитие скоростно- силовых способностей. (1ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **20** |  |  |
| Правила техники безопасности. Мировые рекорды. Основные правила, приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча разными способами в парах, тройках, квадрат, круг. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении ведущей не ведущей рукой по сигналу. Игра по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления, скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении, на месте. Подвижные игры с ведением мяча. Игра правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Игра по правилам баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Тактика нападения игры(1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Эстафеты с ведением, передачами, бросками. (1ч.) |  |  |  |
| Т.Б. Броски мяча после ведения мяча, ловли, в прыжке. Эстафеты с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в движении, на месте. Перехват мяча вырывание, выбивание. Игра по правилам баскетбола. (2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника передвижений. Игра по правилам баскетбола. (1ч.) |  |  |  |
| Позиционное нападение и личная защита. Игра по правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по правилам.(1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения, заслон. Игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом. Игры, игровые задания. (1ч.) |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |  |  |
| Т.Б. Упражнения для самостоятельных тренировок для развития силы, гибкости. Перестроение в движении. (1ч.) |  |  |  |
| Размыкание, смыкание на месте, в движении. Гибкость. (1ч.) |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой. Комбинации из кувырков, стоек. (2ч.) |  |  |  |
| Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове, руках. Страховка. Подтягивание, отжимание. (2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из кувырков, стоек, равновесия. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь . Челночный бег 3х10м, 4х9 м. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок согнув ноги, боком ноги врозь. Эстафеты. Отжимание, подтягивание. (1ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Бросок набивного мяча из положения стоя, сед. (2ч.) |  |  |  |
| Опорный прыжок. Игры со скакалкой, с бегом, прыжками. (2ч.) |  |  |  |
| Круговая тренировка на развитие скоростно- силовой подготовки . (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **14** |  |  |
| Т.Б. Мировые рекорды, правила, приемы игры. Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Стойка, перемещение в стойке. Эстафеты. (1ч.) |  |  |  |
| Перемещение по сигналу. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.(2ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игры с мячом. (1ч.) |  |  |  |
| Передача мяча во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по упрощенным правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах через сетку. Игра в волейбол по правилам. (1ч.) |  |  |  |
| Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Игровые задания с набивным мячом, скакалкой. (1ч.) |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах, тройках. Игра в волейбол по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| Прием, передача мяча. Игра в защите, в нападении. (1ч.) |  |  |  |
| Передача, приём мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. (2ч.) |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **16** |  |  |
| Т.Б. История лыжного спорта Разновидности лыжных ходов.Олимпийские игры. (1ч.) |  |  |  |
| Попеременный четырёхшажный ход. Торможение и поворот "плугом".(1ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные.  Эстафеты. (2ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5км.(1ч.) |  |  |  |
| Коньковый ход . Эстафеты, гонки с выбыванием. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5км.  Переход с попеременных ходов на одновременные. (2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски в стойке. (1ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. (2ч.) |  |  |  |
| Переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Эстафеты(2ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. Спуски и подъёмы. (1ч.) |  |  |  |
| Передвижение на лыжах до 4,5 км. (2ч.) |  |  |  |
| **Спортивные (подвижные) игры** | **12** |  |  |
| Т.Б. Передачи мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд через сетку. Игры. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Игра в нападении в зоне 3. (1ч.) |  |  |  |
| Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием с подачи. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика освоенных игровых действий. (1ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Прием, передача с подачи. Игра в нападении зона 3. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. (1ч.) |  |  |  |
| Тактика свободного нападения . Игровые задания. (2ч.) |  |  |  |
| Прямой нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача мяча через сетку. (1ч.) |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по правилам волейбола. (1ч.) |  |  |  |
| Прием, передача, нападающий удар. Игра в защите. (1ч.) |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| Т.Б. Правила эстафетного бега. Челночный бег. Эстафеты из разных исходных положений. (2ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. 6- минутный бег. Прыжок в длину с места. (1ч.) |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений. (1ч.) |  |  |  |
| Высокий , низкий старт от 30 до 60 метров. Эстафеты с бегом. (1ч.) |  |  |  |
| Бег с ускорением от 60 до 100 метров. Метание теннисного мяча на дальность, в цель, с двух, трёх шагов. (1ч.) |  |  |  |
| Скоростной бег 60, 100 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Кросс до15 минут. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на результат 60,100 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. (1ч.) |  |  |  |
| Бег на 1500-2000 метров результат. Отжимание, подтягивание. (1ч.) |  |  |  |
| Эстафеты с бегом. Подвижные игры с бегом. (1ч.) |  |  |  |