

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов составлена на основании следующих нормативных и методических документов:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- авторских программ: Физическая культура. 5 – 9 классы. Лях В. И. Рабочая программа. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. / В. И. Лях. – 4-е изд. – М: Просвещение, 2019 г.
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус»,
- учебного плана основного общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» и

ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- **5 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **6 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **7 класс** - Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я.; Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2019.
- **8 класс** - Физическая культура. 8-9 классы. Лях В.И., Маслов М.В.; Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
- **9 класс** - Физическая культура. 8-9 классы. Лях В.И., Маслов М.В.; Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.

Цели изучения предмета:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Задачи изучения предмета:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане Учреждения

Класс	Количество часов в авторской программе	Количество часов в рабочей программе
5	105	102
6	105	102
7	105	102
8	105	102
9	105	102

Изучение предмета по авторской программе рассчитано на 525 часов при планировании по 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. Так как, согласно учебному плану основного общего образования Учреждения - 34 учебные недели, то программа скорректирована до 510 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни
- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

Предметные результаты

Класс	Наименование раздела	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
5 класс	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>Раскрывать термины и базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, формулировать задачи,</p>	<p>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;</p> <p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>

		<p>рационально планировать режим дня и учебной неделе;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивными играми и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренировочной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных способностей и возможностей собственного организма.</p>	
	Легкая атлетика	<p>Пробегать короткие дистанции (30; 60м);</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Выполнять метание мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>Выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>Пробегать средние дистанции (500, 600, 800 1000 и 1500 м);</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Пробегать кросс до 2000 м.</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метании;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <p>Описывать технику бега на различные дистанции;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в беговых упражнениях и технике бега;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в прыжковых упражнениях и технике прыжков;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с разбега;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метания малого мяча;</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.</p>

	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой; Выполнять ведение мяча спиной вперед, с изменениями направления и скорости движения; Выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками; Выполнять передачу одной рукой от плеча Выполнять передачу одной рукой снизу; Выполнять передачу одной рукой и двумя руками с отскоком от пола; Выполнять передачу мяча при встречном движении; Выполнять передачу одной рукой сбоку; Совершать бросок мяча двумя руками от груди; Совершать бросок одной рукой от плеча; Совершать бросок одной рукой от головы; Совершать бросок одной рукой от плеча в прыжке; Совершать бросок мяча после ведения; Вырывать и выбивать мяч у игрока противника; Выполнять правильную стойку и перемещаться во время игры.</p>	<p>Играть по правилам баскетбола; Описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди 2 руками; Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи двумя руками от груди; Описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча; Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной рукой от плеча; Описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой снизу и сбоку; Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной рукой снизу и сбоку; Описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола; Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной и двумя руками с отскоком от пола; Осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий; Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>
	<p>Спортивные игры (волейбол)</p>	<p>Выполнять стойку и перемещение игрока во время игры; Выполнять передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять передачу мяча снизу двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча снизу двумя руками; Выполнять прием мяча снизу одной рукой; Выполнять нижнюю прямую подачу; Выполнять верхнюю прямую подачу;</p>	<p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками; Описывать технику передачи мяча снизу двумя руками; Описывать технику прием - передачи мяча сверху двумя руками; Описывать технику прием - передачи мяча снизу двумя руками; Описывать технику нижней прямой подачи; Описывать технику верхней прямой подачи; Описывать технику верхней боковой подачи;</p>

		<p>Выполнять верхнюю боковую подачу;</p> <p>Выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад;</p>	<p>Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности</p>
	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Выполнять один и несколько кувырков вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок назад и вперед слитно;</p> <p>Выполнять кувырок вперед с разбега;</p> <p>Выполнять стойки на лопатках и голове из упора присев;</p> <p>Выполнять мост из положения лежа, стоя;</p> <p>Выполнять упражнения на брусьях;</p> <p>Лазать по канату, шесту;</p> <p>Выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.</p>	<p>Правила тестирования наклона вперед из положения сидя, стоя;</p> <p>Правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;</p> <p>Правилам тестирования поднимания туловища из положения лежа;</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из 4- 5 элементов;</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
	Лыжная подготовка	<p>Передвигаться на лыжах ПП2ШХ, О1ШХ, ОБХ;</p> <p>Выполнять повороты на месте и в движении переступанием;</p> <p>Выполнять поворот упором при спуске со склона;</p> <p>Проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;</p> <p>Подниматься на склон елочкой, полуелочкой;</p> <p>Спускаться со склона в основной и низкой стойке;</p> <p>Тормозить при спуске со склона плугом и упором;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъем.</p>	<p>Описывать технику лажных попеременных и одновременных ходов;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;</p> <p>Правилам соревнований по лыжным гонкам;</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств;</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Описывать технику прохождения спусков со склона;</p> <p>Осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
6 класс	Знания о физической культуре	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p>	<p>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; объяснить смысл символики и</p>

		<p>Характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью; формированием качеств личности и профилактики вредных привычек;</p> <p>Определять термины и базовые понятия физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками; излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивными играми и соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения; великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
	Легкая атлетика	<p>Пробегать короткие дистанции (30; 60м);</p> <p>Выполнять челночный бег;</p> <p>Выполнять метание мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель;</p> <p>Выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;</p> <p>Выполнять прыжок в длину с места;</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p>	<p>Правилам соревнований в беге, прыжках, метании;</p> <p>Описывать технику беговых упражнений;</p> <p>Описывать технику бега на различные дистанции;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в беговых упражнениях и технике бега;</p> <p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении</p>

		<p>Пробегать средние дистанции (500, 600, 800 1000 и 1500 м);</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Пробегать кросс до 2000 м.</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения.</p>	<p>беговых упражнений;</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений;</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с разбега;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метания малого мяча;</p> <p>Проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.</p>
	<p>Спортивные игры (баскетбол)</p>	<p>Выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;</p> <p>Выполнять ведение мяча спиной вперед, с изменениями направления и скорости движения;</p> <p>Выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой от плеча</p> <p>Выполнять передачу одной рукой снизу;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой и двумя руками с отскоком от пола;</p> <p>Выполнять передачу мяча при встречном движении;</p> <p>Выполнять передачу одной рукой сбоку;</p> <p>Совершать бросок мяча двумя руками от груди;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от плеча;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от головы;</p> <p>Совершать бросок одной рукой от плеча в прыжке;</p> <p>Совершать бросок мяча после ведения;</p> <p>Вырывать и выбивать мяч у игрока противника;</p> <p>Выполнять правильную стойку и перемещаться во время игры.</p>	<p>Играть по правилам баскетбола;</p> <p>Описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди 2 руками;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи двумя руками от груди;</p> <p>Описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной рукой от плеча;</p> <p>Описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной рукой снизу и сбоку;</p> <p>Описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи одной и двумя руками с отскоком от пола;</p> <p>Осуществлять судейство игры во время</p>

			самостоятельных занятий; Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств.
	Спортивные игры (волейбол)	Выполнять стойку и перемещение игрока во время игры; Выполнять передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять передачу мяча снизу двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча сверху двумя руками; Выполнять прием - передачу мяча снизу двумя руками; Выполнять прием мяча снизу одной рукой; Выполнять нижнюю прямую подачу; Выполнять верхнюю прямую подачу; Выполнять верхнюю боковую подачу; Выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад;	Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками; Описывать технику передачи мяча снизу двумя руками; Описывать технику прием - передачи мяча сверху двумя руками; Описывать технику прием - передачи мяча снизу двумя руками; Описывать технику нижней прямой подачи; Описывать технику верхней прямой подачи; Описывать технику верхней боковой подачи; Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад; Определять степень утомления организма во время игровой деятельности Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий и приемов. Соблюдать правила безопасности во время игровых встреч.
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять один и несколько кувырков вперед слитно; Выполнять кувырок назад и вперед слитно; Выполнять кувырок вперед с разбега; Выполнять стойки на лопатках и голове из упора присев; Выполнять мост из положения лежа, стоя; Выполнять упражнения на брусьях; Лазать по канату, шесту; Выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги и ноги врозь.	Правила тестирования наклона вперед из положения сидя, стоя; Правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине; Правилам тестирования поднимания туловища из положения лежа; Выполнять акробатические комбинации из 4- 5 элементов; Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций; Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
	Лыжная	Передвигаться на лыжах ПП2ШХ, О1ШХ, ОБХ;	Описывать технику лажных попеременных и

	подготовка	<p>Выполнять повороты на месте и в движении переступанием;</p> <p>Выполнять поворот упором при спуске со склона;</p> <p>Проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;</p> <p>Подниматься на склон елочкой, полуелочкой;</p> <p>Спускаться со склона в основной и низкой стойке;</p> <p>Тормозить при спуске со склона плугом и упором;</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъем.</p> <p>Преодолевать трамплины при прохождении спусков.</p>	<p>одновременных ходов;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;</p> <p>Правилам соревнований по лыжным гонкам;</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств;</p> <p>Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;</p> <p>Выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;</p> <p>Описывать технику прохождения спусков со склона;</p> <p>Осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;</p> <p>Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;</p> <p>Описывать технику поворотов на спусках со склона;</p> <p>Принять правила подбора одежды при занятиях лыжной подготовкой.</p>
7 класс	Знания о физической культуре	<p>Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>Характеризовать роль и значение УГГ, физкультминуток и физкультпауз. Урок физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные двигательные качества.</p> <p>Организовать места занятий физической культурой с трудовой и обороной деятельностью;</p>	<p>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения; великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</p> <p>Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем</p>

		Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; Планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.	организма.
	Легкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Выполнять комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
8 класс	Знания о физической культуре	Характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения. Положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами. Характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, ее цели, задачи и формы организации; Обосновывать 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.	Проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем умений, физических способностей состояния организма; Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности обеспечивать безопасность места занятий, спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды;

			Овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений
	Легкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Выполнять комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
9 класс	Знания о физической культуре	Организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; Характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое,	Планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья и физической подготовленности; Выявлять связь физической культуры с трудом.

		личностное и социальное развитие; Характеризовать основные физические качества.	
	Легкая атлетика	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Выполнять метание различных снарядов на месте и в движении.	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
	Спортивные игры	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях игровой и учебной деятельности.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
	Гимнастика с элементами акробатики	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	Выполнять комплексы лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
	Лыжная подготовка	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Название разделов, тем	Содержание
5 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Олимпийские игры древности.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> физическое развитие человека.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой, подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</p>

2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.</p> <p><i>Лазанье:</i> Лазанье по канату и шесту в 2 приема</p> <p><i>Низкая перекладина:</i> подъем переворотом толчком, висы, спад углом</p> <p><i>Брусья:</i> Висы, упоры, подъем переворотом, переворот вперед</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание:</i> метание малого мяча</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов)</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.</p> <p><i>Волейбол:</i> Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
6 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p><i>Физическая культура (основные понятия):</i> Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><i>Физическая культура человека:</i> Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические</p>

		<p>требования.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i> Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p><i>Планирование занятий физической культурой:</i> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе;</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок(в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей) мишени</p>
4	Лыжная подготовка	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход(ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3кмс применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку;</p>

		<p>передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; однойрукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения .Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. <i>Волейбол:</i> Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка). <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячусерединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
7 класс		
1	Знание о физической культуре	<p><i>История физической культуры:</i> История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Физическая культура (основные понятия):</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. <i>Физическая культура человека:</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. <i>Способы двигательной деятельности:</i> Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>

		<p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в виси.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор, передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках.</p> <p>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки) : в виси на верхней жерди размахивание изгибами из виси на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высоким стартом; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с места</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летающей мишени).</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.</p>
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p><i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через</p>

		сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
8 класс		
1	Знание о физической культуре	<i>История физической культуры:</i> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. <i>Физическая культура (основные понятия):</i> Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Физическая культура человека:</i> Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. <i>Способы двигательной деятельности:</i> Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</i> Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i> Организующие команды и приемы
2	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации: повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-7 класса; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках. <i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i> общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагаты равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. <i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о

		верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения
3	Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» <i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега
4	Лыжная подготовка	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.
5	Спортивные игры	<i>Баскетбол:</i> Разновидности ведения мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека. <i>Волейбол:</i> Поддача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передача и над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре..
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.
9 класс		
1	Знание о физической культуре	<i>История физической культуры:</i> Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). <i>Физическая культура (основные понятия):</i> Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

		<p><i>Физическая культура человека:</i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Способы двигательной деятельности:</i>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощьюфункциональных проб. Физическое совершенствование</p> <p><i>Физкультурно - оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.:</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</i></p> <p><i>Организуемые команды и приемы</i></p>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-8 класса;</p> <p><i>Ритмическая гимнастика (девочки):</i>общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):</i> стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):</i> из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на параллельных брусьях(мальчики):</i> из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p><i>Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):</i> из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения.</p>
3	Легкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i>прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</p> <p><i>Метание малого мяча:</i> метание малого мяча дальность с разбега (с трех шагов).</p>
4	Лыжная подготовка	<p>Прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и</p>

		впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелазание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.
5	Спортивные игры	<p><i>Баскетбол:</i> Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;</p> <p>Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехватмяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.</p> <p>Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.</p> <p><i>Волейбол:</i> Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.</p> <p><i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.</p>
6	Нормативы ГТО	Подготовка к выполнению и тестовое выполнение норм ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов
<u>Физическая культура 5 класс</u>		
Раздел: Легкая атлетика.		
1	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	4
2	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60м.	4
3	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1000 м.	4

4	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, 7 – 9 шагов разбега.	4
5	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3
6	Тема 6. Легкая атлетика. Метание мяча:	3
7	Тема 7. Легкая атлетика. Броски набивного мяча: из-за головы, от груди.	3
8	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	2
Раздел: Спортивные игры		
9	Тема 1. Баскетбол, стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
10	Тема 2. Баскетбол, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2
11	Тема 3. Баскетбол ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
12	Тема 4. Баскетбол, вырывание и выбивание мяча. 2ч	2
13	Тема 5. Баскетбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
14	Тема 6. Баскетбол, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
15	Тема 1. Волейбол, стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
16	Тема 2. Волейбол, передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.	2
17	Тема 3. Волейбол, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	3
18	Тема 4. Волейбол, нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.	1
19	Тема 5. Волейбол, прямой нападающий удар.	1
20	Тема 6. Волейбол, комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
21	Тема 7. Волейбол, блокировка нападения	1
22	Тема 8. Волейбол, отработка силовой подачи	2
23	Тема 1. Футбол, стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.	1
24	Тема 2. Футбол, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
25	Тема 3. Футбол, ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.	1
26	Тема 4. Футбол, удары по воротам.	1
27	Тема 5. Футбол, вырывание и выбивание мяча.	1
28	Тема 6. Футбол, игра вратаря.	1
29	Тема 7. Футбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение.	1
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
30	Тема 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	3
31	Тема 2. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину: 80–100 см)	3
32	Тема 3. Акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.	3
33	Тема 4. Лазанье по канату.	4

34	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	4
35	Тема 6. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	5
Раздел: Лыжная подготовка		
36	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	4
37	Тема 2. Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	4
38	Тема 3. Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	4
39	Тема 4. Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	4
40	Тема 5. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км.	4
Раздел: Нормативы ГТО		
41	Подготовка и сдача норм ГТО	3
Физическая культура 6 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
42	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	4
43	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60 м.	4
44	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1200 м.	4
45	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	4
46	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3
47	Тема 6. Легкая атлетика. Метание мяча:	3
48	Тема 7. Легкая атлетика. Броски набивного мяча: из-за головы, от груди.	3
49	Тема 8. Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	2
Раздел: Спортивные игры		
50	Тема 1. Баскетбол, стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
51	Тема 2. Баскетбол, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	2
52	Тема 3. Баскетбол ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2
53	Тема 4. Баскетбол, вырывание и выбивание мяча. 2ч	2
54	Тема 5. Баскетбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
55	Тема 6. Баскетбол, игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
56	Тема 1. Волейбол, стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1
57	Тема 2. Волейбол, передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.	2
58	Тема 3. Волейбол, игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	3
59	Тема 4. Волейбол, нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.	1
60	Тема 5. Волейбол, прямой нападающий удар.	1

61	Тема 6. Волейбол, комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
62	Тема 7. Волейбол, блокировка нападения	1
63	Тема 8. Волейбол, отработка силовой подачи	2
64	Тема 1. Футбол, стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.	1
65	Тема 2. Футбол, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
66	Тема 3. Футбол, ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.	1
67	Тема 4. Футбол, удары по воротам.	1
68	Тема 5. Футбол, вырывание и выбивание мяча.	1
69	Тема 6. Футбол, игра вратаря.	1
70	Тема 7. Футбол, тактика свободного нападения, позиционное нападение.	1
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
710	Тема 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	3
72	Тема 2. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину:80–100см)	3
73	Тема 3. Акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.	3
74	Тема 4. Лазанье по канату.	4
75	Тема 5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	4
76	Тема 6. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	5
Раздел: Лыжная подготовка		
77	Тема 1. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	4
78	Тема 2. Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой».	4
79	Тема 3. Лыжная подготовка. Торможение «плугом».	4
80	Тема 4. Лыжная подготовка. Повороты переступанием.	4
81	Тема 5. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км.	4
Раздел: Нормативы ГТО		
82	Подготовка и сдача норм ГТО	3
Физическая культура 7 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
83	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
84	Тема 2. Легкая атлетика. Бег на результат – 60м.	3
85	Тема 3. Легкая атлетика. Бег на 1500 м.	3
86	Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	3
87	Тема 5. Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	3

88	Тема 6.Легкая атлетика. Метание мяча:	4
89	Тема 7.Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
90	Тема 8.Кросс до 15 мин.	2
91	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
92	Темы 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
93	Темы2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	2
94	Темы3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	2
95	Темы4.Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
96	Темы5.Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
97	Темы6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
98	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
99	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
100	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
101	Тема1. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3
102	Тема2.Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
103	Тема3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	3
104	Тема4.Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	2
105	Тема5. Волейбол. Прямой нападающий удар.	2
106	Тема6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
107	Тема 1. Гимнастика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» «Полшага!», «Полный шаг!». Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж	3
108	Тема2.Гимнастика. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см), Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)	3
109	Тема3. Гимнастика. Акробатика: Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, Девочки: кувырок назад в полу-шпагат.	3
110	Тема4.Гимнастика. Лазанье по канату.	3

111	Тема5.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
112	Тема6.Гимнастика. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	3
	Раздел: Лыжная подготовка	
113	Тема 1. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход.	5
114	Тема 2.Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом.	5
115	Тема 3.Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	4
116	Тема 4.Лыжная подготовка. Поворот на месте махом.	4
117	Тема 5.Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км.	4
	Раздел: Нормативы ГТО	
118	Подготовка и сдача норм ГТО	5
	Физическая культура 8 класс	
	Раздел: Легкая Атлетика	
119	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
120	Тема 2.Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
121	Тема 3.Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3
122	Тема 4.Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	4
123	Тема 5.Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
124	Тема 6.Легкая атлетика. Метание мяча:	3
125	Тема 7.Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
126	Тема 8.Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
127	Тема 9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
	Раздел: Спортивные игры	
128	Тема 1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	2
129	Тема2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	2
130	Тема3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	2
131	Тема4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
132	Тема5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
133	Тема6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3
134	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1

135	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	1
136	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
137	Тема1. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3
138	Тема2.Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2
139	Тема3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
140	Тема4.Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	2
141	Тема5. Волейбол. Прямой нападающий удар.	2
142	Тема6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	2
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики		
143	Тема 1. Гимнастика. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Мальчики: из вися на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесам вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.	3
144	Тема2.Гимнастика. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см)	3
145	Тема 3. Гимнастика. Акробатика: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	3
146	Тема 4.Гимнастика. Лазанье по канату.	3
147	Тема5.Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
148	Тема6. Гимнастика. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
Раздел: Лыжная подготовка		
149	Тема1. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	7
150	Тема2.Лыжная подготовка. Коньковый ход.	7
151	Тема3.Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом». Тема4.Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4,5 км.	8
Раздел: Нормативы ГТО		
152	Подготовка и сдача норм ГТО	5
Физическая культура 9 класс		
Раздел: Легкая атлетика		
153	Тема 1. Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт.	3
154	Тема 2.Легкая атлетика. Бег на результат – 100м.	3
155	Тема3.Легкая атлетика. Бег на 1500 м. (девочки), на 2000 м (мальчики).	3

156	Тема4.Легкая атлетика. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	3
157	Тема5.Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.	3
158	Тема6.Легкая атлетика. гранаты:	4
159	Тема7.Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.	3
160	Тема8.Легкая атлетика. Кросс до 15 мин.	3
161	Тема9. Легкая атлетика. Полоса препятствий.	3
Раздел: Спортивные игры		
162	Тема1. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
163	Тема2. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	1
164	Тема3. Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника.	1
165	Тема4. Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	2
166	Тема5. Баскетбол. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	2
167	Тема6. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4
168	Тема 1. Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения, удары по воротам. Игра вратаря. .	1
169	Тема 2. Футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.	1
170	Тема 3. Футбол. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.	1
171	Тема1. Волейбол. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2
172	Тема2. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2
173	Тема3. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4
174	Тема4.Волейбол. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть	2
175	Тема5. Волейбол. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2
176	Тема6. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	3
Раздел: гимнастика с элементами акробатики		
177	Тема1. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж.	3
178	Тема2. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см), Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	3
179	Тема3. Акробатика: Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	3

180	Тема4. Лазанье по канату.	3
181	Тема5. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	3
182	Тема6. Помощь и страховка; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	3
	Раздел: Лыжная подготовка	
183	Тема1. Лыжная подготовка. Попеременный четырёхфазный ход	6
184	Тема2. Лыжная подготовка. Переход с попеременных ходов на одновременные.	5
185	Тема3. Лыжная подготовка. Преодоление контруклона.	5
186	Тема4. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км.	6
	Раздел: Нормативы ГТО	
187	Подготовка и сдача норм ГТО	5