Приложение 19

к ООП ООО МБОУ СОШ №25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

- 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 в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

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

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, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- 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, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Выпускник научится:

— рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

— раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
— классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
— выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
— выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
— выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:
— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
— проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
— выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
— преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
— *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Раздел 2. Содержание учебного предмета

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Теоретические основы плавания: плавание, вхождение в воду и передвижения по дну бассейна; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки).

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание	Проверяемые элементы содержания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	**12 часов**		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие быстроты; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие координации; - выполнять легкоатлетические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие	
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности. Легкая атлетика как вид спорта.	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.		
2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег по дистанции (30,60 м). Спец.упражения.	1			
3	Высокий старт (до 10-15 м). История и современное развитие физической культуры.	1			
4	Техника длительного бега Бег на средние дистанции 800м. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			
5	Бег на результат (30,60 м).	1			
6	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 800м.Метание малого мяча в цель. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
7	Техника длительного бега Бег на средние дистанции 1000м.Метание малого мяча на дальность. 1Бросок набивного мяча.	1			
8	Техника длительного бега. Метание малого мяча на результат.	1			

9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 8 мин. Прыжок в длину с места.	1		выносливости.	
10	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега. Элементы техники.	1			
11	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин. Физическое развитие человека.	1			
12	Развитие выносливости. Бег по дистанции 500м,1000 м.	1			
	Гимнастика с основами акробатики	**8**			
13	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Техника безопасности. Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Знать и выполнять организующие команды и приёмы. Уметь выполнять: строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды, акробатические упражнения, упоры, седы, стойки, кувырки и перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост, выполнять акробатические комбинации, гимнастические комбинации, опорный прыжок.	
14	Комплекс упражнений без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения.	1			
15	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Коррекция осанки и телосложения.	1			
16	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Равновесие. Стойка на лопатках. «Мост».Тестовая работа.	1			
17	Опорный прыжок через козла	1			
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			
19	Лазание по канату	1			
20	Лазание по канату	1			

			Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Теоретические сведения.		
	Баскетбол	**10**			
21	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, правила игры в баскетбол. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на	
22	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1			
23	Броски. Ловля и передача мяча	1			
24	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Ловля и передача мяча.	1			
25	Быстрый прорыв	1			
26	Игра в баскетбол	1			
27	Передвижения без мяча				
28	Игра в баскетбол в пас без ведения мяча	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Игра в баскетбол	1			

				материале спортивных игр, игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
	Лыжные Гонки				
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжными гонками. Техника безопасности.	1	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Теоретические сведения.	Уметь выполнять лыжные упражнения 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;	
32	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,спуски, повороты, торможения.	1			
33	Скольжение на одной лыже. Спуск в высокой стойке.	1			
34	Техника спуска в высокой стойке	1			
35	Подъем «полуелочкой, елочкой». Повороты переступанием	1			
36	Подъем «полуелочкой,елочкой». Торможение «плугом»	1			
37	Техника подъема полуелочкой, торможения плугом	1			
38	Виды лыжного спорта. Игры и эстафеты.	1			
39	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Дистанция 1 км	1			
40	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 1 км	1			
41	Попеременный двухшажный ход. Игры на	1			

6 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание	Проверяемые элементы содержания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	**12 часов**			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности. Олимпийское движение России. Современные Олимпийские игры.	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие быстроты; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие координации;	
2	Бег по дистанции (30,60 м). Спец.упражения. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
3	Бег по дистанции (30,60 м).Старт с опорой на одну руку , бег с ускорением (30-40 м).	1			
4	Высокий, низкий старт (до 10-15 м). Бег по дистанции (30,60 м).Специальные беговые упражнения.	1			
5	Бег на результат (30,60 м).	1			
6	Бег на средние дистанции 800м.	1			
7	Бег на средние дистанции 6 мин.Метание малого мяча в цель.	1			
8	Бег на средние дистанции 8мин.Метание малого мяча на дальность.	1			
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту.	1			
10	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12	1			

	мин. Прыжок в длину с места на результат.			- выполнять легкоатлетические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие выносливости.	
11	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин. Эстафетный бег.	1			
12	Эстафетный бег на результат. Бег на длинный дистанции до 1 м..	1			
	Гимнастика с основами акробатики	**8**			
13	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по	Знать и выполнять организующие команды и приёмы. Уметь выполнять: строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды, акробатические упражнения, упоры, седы, стойки, кувырки и перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост, выполнять акробатические комбинации, гимнастические комбинации, опорный прыжок.	
14	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1			
15	Акробатика: Перекат. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост».	1			
16	Кувырок назад. Прыжок на 360’.	1			
17	Опорный прыжок через козла	1			
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			
19	Лазание по канату	1			
20	Лазание по канату	1			

			канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Теоретические сведения.		
	Баскетбол	**10**			
21	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, правила игры в баскетбол. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр,	
22	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1			
23	Броски. Ловля и передача мяча	1			
24	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Ловля и передача мяча.	1			
25	Быстрый прорыв	1			
26	Баскетбол. Бросок мяча.	1			
27	Передвижения без мяча	1			
28	Игра в баскетбол в пас без ведения мяча	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Игра в баскетбол	1			

				игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
	Лыжные Гонки				
31	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжными гонками. История лыжного спорта.	1	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Теоретические сведения.	Уметь выполнять лыжные упражнения 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	
32	Скольжение на одной лыже. Спуск в высокой стойке.	1			
33	Оценка техники спуска в высокой стойке	1			
34	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.	1			
35	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом»	1			
36	Оценка техники подъема полуелочкой, торможения плугом	1			
37	Техника поворотов.	1			
38	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1			
39	Попеременный двухшажный ход	1			
40	Попеременный двухшажный ход. Игры	1			
41	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
42	Совершенствование техники изученных ходов. Дистанция 1 км.	1			
43	Техника попеременного двухшажного хода.	1			

44	Одновременный бесшажный ход	1		разученных способов;	
45	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 1 км.	1			
46	Одновременный бесшажный ход. Игры.	1			
47	Одновременный бесшажный ход.	1			
48	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1			
49	Техника одновременного бесшажного хода	1			
50	Прохождение дистанции 3 км	1			
	Волейбол.	**10**			
51	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол. Волейбол. Стойка игрока.	1	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр,	
52	Волейбол. Стойка игрока.	1			
53	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
54	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1			
55	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1			
56	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1			
57	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар.	1			
58	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прямой нападающий удар.	1			
59	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой партнеру.	1			
60	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача	1			

7 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание	Проверяемые элементы содержания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	**12 часов**			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физическая культура в современном обществе.	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге и на прыжках; выполнять легкоатлетические упражнения на развитие координации, на развитие быстроты, на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие координации,	
2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
	Легкая атлетика	**6**			
63	Высокий старт. Физическое развитие и подготовка занятиях легкой атлетикой. Бег на 30,60 м. Эстафетный бег.	1			
62	Бег на 30,60 м. Эстафетный бег.	1			
4	Высокий, низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60, 100 м)	1			
63	Бег на результат 30,60 м.	1			
5	Бег на результат (30,60 м). Эстафетный бег.	1			
6	Метание малого мяча на дальность.	1			
7	Метание гранаты.	1			
8	Метание гранаты на результат.	1			
9	Прыжок в длину с места.	1			
10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
11	Бег на длинные дистанции.	1			
64	Бег на средние дистанции 800м.Составление комплекса упражнений для развития быстроты.	1			
12	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1			
65	Бег на средние дистанции 1000м.Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10.	1			
66	Техника длительного бега. Бег на средние дистанции 1200м.Прыжок в длину с места на результат.	1			
	ИТОГ	**66**			

				- выполнять легкоатлетические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие выносливости.	
	Гимнастика с основами акробатики	**8**			
13	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по	Знать и выполнять организующие команды и приёмы. Уметь выполнять: строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды, акробатические упражнения, упоры, седы, стойки, кувырки и перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост, выполнять акробатические комбинации, гимнастические комбинации, опорный прыжок.	
14	Акробатика: Равновесие. Кувырок вперед и назад.	1			
15	Акробатика: Стойка на голове (мальчики), «Мост» (девочки).	1			
16	Выполнение акробатической комбинации. Акробатическая комбинация на результат.	1			
17	Опорный прыжок через козла	1			
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			
19	Лазание по канату	1			
20	Лазание по канату	1			

			канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Теоретические сведения.		
	Баскетбол	**10**			
21	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Баскетбол. Передвижения игрока.	1	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, правила игры в баскетбол. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр,	
22	Баскетбол. Передвижения игрока.	1			
23	Баскетбол. Передвижения игрока.	1			
24	Баскетбол. Повороты с мячом.	1			
25	Баскетбол. Повороты с мячом.	1			
26	Баскетбол. Ведение мяча.	1			
27	Баскетбол. Бросок мяча. .	1			
28	Баскетбол. Перехват мяча.	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Игра в баскетбол	1			

				игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
	Лыжные Гонки				
31	Инструктаж по технике безопасности. на занятиях лыжными гонками.	1	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Теоретические сведения.	Уметь выполнять лыжные упражнения 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	
32	Общефизическая подготовка.Дистанция 2 км	1			
33	Скольжение на одной лыже. Спуск в высокой стойке.	1			
34	Оценка техники спуска в высокой стойке	1			
35	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием	1			
36	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом»	1			
37	Оценка техники подъема полуелочкой, торможения плугом	1			
38	Виды лыжного спорта. Игры и эстафеты	1			
39	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах	1			
40	Попеременный двухшажный ход	1			
41	Попеременный двухшажный ход. Игры	1			
42	Техника попеременного двухшажного хода. Коньковый ход.	1			
43	Выполнение изученных ходов. Дистанция 1 км.	1			
44	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	1			
45	Одновременный бесшажный ход	1			

46	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 1 км.	1		разученных способов;	
47	Одновременный бесшажный ход. Игры.	1			
48	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок	1			
49	Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1			
50	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1			
	Волейбол.	**10**			
51	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр, выполнять игровые задания на материале спортивных	
52	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1			
53	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1			
54	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1			
55	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1			
56	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	1			
57	Волейбол. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи	1			
58	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			
59	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.	1			
60	Волейбол. Учебная игра.	1			

8 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание	Проверяемые элементы содержания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	**12 часов**			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка.	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.	Уметь на материале волейбола: легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Целенаправленно выполнять воздействующие на развитие координации, быстроты, на развитие быстроты, на развитие выносливости, на развитие силовых способностей; развитие скоростно-силовых качеств; - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие координации;	
	Легкая атлетика	**6**			
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурно-легкой атлетикой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.	1			
62	Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Бег 30,60 м. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1			
63	Прыжок в длину с места. Банные процедуры. Бег на короткие дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			
64	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 Бег 30,60 м	1			
4	Прыжок в длину с места на результат. Бег на результат 30,60 м. Техника низкого старта.	1			
5	Прыжок в длину с места на результат. Бег на короткие дистанции на результат. Техника метания мяча на дальность. Оценка техники освоваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1			
65	Бег на длинные дистанции 1 км. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	1			
6		1			
7		1			
66	Бег на длинные дистанции до 2 км. Техника метания мяча на дальность	1			
8	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1			
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1			
	ИТОГ	**66**			
10	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча на дальность	1			
11	Эстафетный бег. Метание гранаты.	1			
12	Эстафетный бег. Метание гранаты.	1			

				- выполнять легкоатлетические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие выносливости.	
	Гимнастика с основами акробатики	**8**			
13	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой.	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по	Знать и выполнять организующие команды и приёмы. Уметь выполнять: строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды, акробатические упражнения, упоры, седы, стойки, кувырки и перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост, выполнять акробатические комбинации, гимнастические комбинации, опорный прыжок.	
14	Кувырок вперед, длинный кувырок вперед.	1			
15	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики), в «полушпагат» (девочки).	1			
16	Стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1			
17	Опорный прыжок через козла	1			
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			
19	Лазание по канату	1			
20	Лазание по канату	1			

			канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Теоретические сведения.		
	Баскетбол	**10**			
21	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол).Передвижения игрока.	1	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, правила игры в баскетбол. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр,	
22	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стоки.	1			
23	Баскетбол. Ведения мяча	1			
24	Баскетбол. Накрывание мяча.	1			
25	Баскетбол. Повороты с мячом.	1			
26	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1			
27	Баскетбол. Штрафной бросок.	1			
28	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Игра в баскетбол	1			

				игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
	Лыжные Гонки				
31	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Теоретические сведения.	Уметь выполнять лыжные упражнения 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	
32	Техника передвижения и торможения на лыжах.	1			
33	Техника передвижения и торможения на лыжах .Развитие выносливости	1			
34	Техника торможения боковым соскальзыванием.	1			
35	Техника передвижения на лыжах.	1			
36	Техники передвижения на лыжах по равнине	1			
37	Техника спуска с пологого склона.	1			
38	Преодоление дистанции 2 км.	1			
39	Преодоление дистанции 3 км.	1			
40	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
41	Попеременный двухшажный ход .	1			
42	Одновременный двухшажный ход.	1			
43	Одновременный двухшажный ход на скорость.	1			
44	Преодоление дистанции 3км на время.	1			
45	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1			

46	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Развитие координации	1		разученных способов;	
47	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1			
48	Техника передвижения на лыжах на результат.	1			
49	Соревнования на дистанции 3 км с раздельным стартом.	1			
50	Преодоление дистанции 5 км.	1			
	Волейбол.	**10**			
51	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр, выполнять игровые задания на	
52	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1			
53	Волейбол. Прием и передача мяча в парах.	1			
54	Волейбол. Прием и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением.	1			
55	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1			
56	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи.	1			
57	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			
58	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1			
59	Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	1			
60	Волейбол. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку.	1			

9 класс

№	Тема	Количество часов	Содержание	Проверяемые элементы содержания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Легкая атлетика	**12 часов**			
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность. Бег на короткие дистанции. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Техника движений в прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Восстановительный массаж. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Техника движений в прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину на результат. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,центральной	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.	материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале легкоатлетических упражнений; развитие скоростных, силовых способностей и координации;	
	Легкая атлетика	**6**			
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты на дальность. Бег на короткие дистанции. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Техника движений в прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Восстановительный массаж. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину. Техника движений в прыжке в длину с разбега. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину на результат. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1		- Уметь выполнять легкоатлетические упражнения - Целенаправленно воздействующие на развитие координации, на развитие быстроты, на развитие выносливости, на развитие силовых способностей. - выполнять легкоатлетические упражнения, Целенаправленно воздействующие на развитие координации;	
62		1			
63		1			
64		1			
65		1			
66		1			
	ИТОГ	**66**			

	нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).			- выполнять легкоатлетические упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие выносливости.	
10	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Организация досуга средствами физической культуры.	1			
11	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	1			
12	Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.	1			
	Гимнастика с основами акробатики	**8**			
13	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой. Общефизическая подготовка.	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по	Знать и выполнять организующие команды и приёмы. Уметь выполнять: строевые действия в шеренге и колонне, строевые команды, акробатические упражнения, упоры, седы, стойки, кувырки и перекаты, стойка на лопатках, гимнастический мост, выполнять акробатические комбинации, гимнастические комбинации, опорный прыжок.	
14	Кувырок вперед, длинный кувырок вперед.	1			
15	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики), в «полушпагат» (девочки).	1			
16	Кувырок назад в стойку «ноги врозь», в «полушпагат»	1			
17	Опорный прыжок через козла	1			
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1			
19	Лазание по канату	1			
20	Лазание по канату	1			

			канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Теоретические сведения.		
	Баскетбол	**10**			
21	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стоки.	1	Технические приемы и тактические действия в баскетболе, правила игры в баскетбол. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, игровые задания на материале спортивных игр,	
22	Передвижения, остановки, повороты и стоки.	1			
23	Ловля и передачи мяча.	1			
24	Ловля и передачи мяча.	1			
25	Ведения мяча.	1			
26	Ведения мяча.	1			
27	Передачи мяча.	1			
28	Броски мяча.	1			
29	Игра в баскетбол	1			
30	Игра в баскетбол	1			

				игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола	
	Лыжные Гонки				
31	Инструктаж по технике безопасности во время лыжной подготовки	1	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Теоретические сведения.	Уметь выполнять лыжные упражнения 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	
32	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	1			
33	Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.	1			
34	Совершенствование техники торможения на лыжах	1			
35	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1			
36	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	1			
37	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью.	1			
38	Попеременный двухшажный ход.	1			
39	Одновременный двухшажный ход.	1			
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие силовых способностей	1			
41	Преодоление дистанции 3 км.	1			
42	Техника попеременного и одновременного двухшажных ходов. Тактикаприменения.	1			

43	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой» на низкую возвышенность.	1		разученных способов;	
44	Техника подъѐма «полуѐлочкой» и «лесенкой»	1			
45	Техника передвижения на лыжах. Преодоление спусков, подъемов.	1			
46	Техника владения основными способами передвижения	1			
47	Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью.	1			
48	Преодоление дистанции 3 км на результат.	1			
49	Правила прохождения соревновательных дистанций	1			
50	Соревнования на дистанции 5 км с раздельным стартом.	1			
	Волейбол.	**10**			
51	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Теоретические сведения.	Уметь выполнять: игровые задания с использованием строевых упражнений, игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации, игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту,	
52	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1			
53	Верхняя передача мяча и приём снизу.	1			
54	Верхняя передача мяча и приём снизу.	1			
55	Нижняя прямая подача.	1			
56	Приём мяча снизу после подачи.	1			
57	Приём мяча снизу после подачи.	1			
58	Прямой нападающий удар	1			
59	Прямой нападающий удар	1			
60	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1			

				игровые задания на материале спортивных игр, выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	
	Легкая атлетика	**4**			
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1	Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Теоретические сведения.	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках; Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации, на развитие быстроты, на развитие выносливости, на развитие силовых способностей.**	
62	Прыжок в длину с места. Техника движений в прыжке в длину с разбега. Спринтерский бег.Восстановительный массаж.	1			
63	Спринтерский бег, эстафетный бег. Общефизическая подготовка.	1			
64	Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка. .	1			
	ИТОГ	**64**			