

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37
имени Новикова Гаврила Гавриловича»


Рабочая программа по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 – 9 класс

Составитель:
Азарова И. Г.,
учитель физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2020г.
Директор школы
Е.М. Малиновская



ОБСУЖДЕНО:
на заседании методического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2020г.
Председатель МС
И.В. Калмыкова



г. Кемерово

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....3-13
2. Содержание учебного предмета.....13-21
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....22-44

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» будут следующие умения и качества:

Личностные результаты:

1) 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;

2) 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;

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

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) 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;

8) знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

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

10) реализация установок здорового образа жизни;

11) сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения,

анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Условием формирования межпредметных понятий является овладение учащимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на уроках иностранного языка будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении биологии учащиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **компетенции работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Метапредметными результатами изучения предмета станут следующие умения и качества:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик

продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. 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, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется

алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. 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. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). **Учащийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм; создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности

Предметными результатами изучения предмета "Физическая культура" станут следующие умения и качества:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В результате изучения предмета "Физическая культура" 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 на спортивных снарядах 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";
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

2. Содержание учебного предмета

5 класс (70 ч)

Физическая культура как область знаний – 2ч

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 – 3 ч

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 – 65 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 – 16 ч***
Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

- ***Легкая атлетика – 18 ч***
Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

- ***Спортивные игры – 19 ч***
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

- ***Лыжные гонки – 12 ч***
Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; 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, плавание, спортивные игры).

6 класс (70 ч)

Физическая культура как область знаний – 2ч

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 – 3 ч

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 – 65 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 – 16 ч***

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

- ***Легкая атлетика – 18 ч***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

- ***Спортивные игры – 19 ч***

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

- ***Лыжные гонки – 12***

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; 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, плавание, спортивные игры).

7 класс (70 ч)

Физическая культура как область знаний – 2ч

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 – 3 ч

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 – 65 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 – 16 ч***

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

- ***Легкая атлетика – 18 ч***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

- ***Спортивные игры – 19 ч***

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

- ***Лыжные гонки – 12***

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная 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, плавание, спортивные игры).

8 класс (70 ч)

Физическая культура как область знаний – 2ч

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 – 3 ч

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 – 65 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 – 16 ч***

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

- ***Легкая атлетика – 18 ч***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

- ***Спортивные игры – 19 ч***

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

- ***Лыжные гонки – 12 ч***

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; 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, плавание, спортивные игры).

9 класс (70 ч)

Физическая культура как область знаний – 2ч

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 – 3 ч

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 – 65 ч

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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 – 16 ч**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

• **Легкая атлетика – 16 ч**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

• **Спортивные игры – 19 ч**

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

• **Лыжные гонки – 12 ч**

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; 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, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2
1	История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

2	Современное представление о физической культуре. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
	Физическая культура человека	3
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий</i> физической культурой.	1
5	Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма.	1
	Физическое совершенствование	65
	Лёгкая атлетика	11
6	ТБ на л/а. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м, 60 м. Метание мяча 150 г в даль с места. Бег 3 мин.	1
7	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К.	1
8	ГТО - бег 30 м, 60 м – К. Метание с 4-5 шагов на дальность. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
9	ГТО - метание с 4-5 шагов на дальность – К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 4 мин. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000 м – К.	1
11	ГТО – бег на 1500 м - К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
12	ГТО – бег на 2000 м - К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО - прыжок в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6-8 м. Челночный бег 3x10м. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	ГТО - челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
15	Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивного мяча от головы (2 кг).	1
16	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивного мяча от головы (2 кг) – К.	1
	Гимнастика	16
17	История гимнастики. Виды гимнастики. ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1
18	Мост из положения лёжа на спине. Два кувырка вперёд слитно.	1

	Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из одной шеренги в 2.	
19	Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие на одной. Перестроение из одной шеренги в 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
20	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
21	Акробатические связки. Акробатическая комбинация.	1
22	Упражнения на перекладине: М – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении; Д – смешанные висы, подтягивание из висячего лёжа.	1
23	Упражнения на перекладине. М – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок. Д – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами.	1
24	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см).	1
26-27	Упражнения на гимнастическом бревне.	2
28	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висячем положении и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1
29	ГТО- поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/1 мин) – К ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
30	ГТО: – подтягивание из висячего положения на высокой перекладине (мальчики) – К; – подтягивание из висячего лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К.	1

	ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	
	Лыжная подготовка	12
33	ТБ на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. Лыжные ходы. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
35	Одновременный двухшажный ход (<i>повторение материала 4 класса</i>). Дистанция 2 км.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
37	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой» (<i>повторение материала 4 класса</i>). Дистанция 2,5 км.	1
38	Подъём «полуёлочкой». Дистанция 2,5 км.	1
39	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2,5 км.	1
40	Торможение «плугом». Дистанция 3 км.	1
41	Поворот переступанием в движении. Дистанция 3 км.	1
42	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3 км.	1
43	ГТО – бег на лыжах 2 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
44	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3 км.	1
	Спортивные игры	19
45	Баскетбол. ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1
46	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
47	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
48	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
50	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1

51	Волейбол. ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
53	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1
54	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
55	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
56	Волейбол. Игра по упрощённым правилам. Перемещения, жонглирование, подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.	1
57	Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила соревнований, правила судейства.	1
58	Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
59	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
60-61	Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
62	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
63	ТБ на с/играх. Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила соревнований, правила судейства.	1
	Лёгкая атлетика	7
64	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжки в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6-8 м. Челночный бег 3x10м.	1
65	Челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1

66	Метание в цель (1х1 м) с 6-8 м. Бросок набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
67	Бег 30 м, 60 м – К. Метание мяча 150 г в даль с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 3 мин.	1
68	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К. Метание с 4-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
69	Метание с 4-5 шагов на дальность – К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500 м - К.	1
70	ТБ на водоёмах. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Всего	70 ч

6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2
1	История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2	Современное представление о физической культуре <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
	Физическая культура человека	3
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий</i> физической	1
5	Оценка эффективности занятий физической культурой.. Измерение резервов организма.	1
	Физическое совершенствование	65
	Лёгкая атлетика	11
6	ТБ на л/а. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м, 60 м. Метание мяча 150 г в даль с места. Бег 3 мин.	1
7	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К.	1
8	ГТО - бег 30 м, 60 м – К. Метание с 4-5 шагов на дальность. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
9	ГТО - метание с 4-5 шагов на дальность – К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 4 мин. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1000 м – К.	1
11	ГТО – бег на 1500 м - К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1

	ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	
12	ГТО – бег на 2000 м - К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО - прыжок в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6-8 м. Челночный бег 3x10м. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	ГТО - челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
15	Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивного мяча от головы (2 кг).	1
16	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивного мяча от головы (2 кг) – К.	1
	Гимнастика	16
17	История гимнастики. Виды гимнастики. ТБ. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Повороты направо, налево, кругом.	1
18	Мост из положения лёжа на спине. Мост из положения стоя с помощью. Два кувырка вперёд слитно. Перестроение из одной шеренги в 2.	1
19	Стойка на лопатках. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад. Равновесие на одной. Мост. Перестроение из одной шеренги в 3.	1
20	Два кувырка вперёд слитно. Упражнения на гимнастической стенке. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
21	Акробатические связки. Акробатическая комбинация. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
22	Упражнения на перекладине: М – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе (<i>повторение материала 5 класса</i>); Д – смешанные висы, подтягивание из вися лёжа (<i>повторение материала 5 класса</i>).	1
23	Упражнения на перекладине. М – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	1
24	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой.	1
25	Опорный прыжок. Приземление (<i>повторение материала 5 класса</i>).	1

26	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см), <i>(повторение материала 5 класса)</i> .	1
27-28	Упражнения на гимнастическом бревне.	2
29	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/1 мин) – К.	1
30	ГТО: – подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) – К; – подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжная подготовка	12
33	ТБ на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. Применение лыжных мазей. Лыжные ходы. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
35	Одновременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой» <i>(повторение материала 4 класса)</i> . Дистанция 2 км.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1
37	Подъём «полуёлочкой», подъём «ёлочкой». Дистанция 2,5 км.	1
38	Спуск в низкой стойке. Дистанция 2,5 км.	1
39	Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Дистанция 3 км.	1
40	Поворот переступанием в движении. Дистанция 3 км.	1
41	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3,5 км.	1
42	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3,5 км.	1
43	ГТО – бег на лыжах на 2 км на время – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
44	Чередование лыжных ходов. Дистанция 3 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочек», «С горки на горку».	1
	Спортивные игры	19
45	Баскетбол. ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1
46	Баскетбол. Защитная стойка игрока. Перемещения в стойке.	1

	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
47	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Остановка в два шага. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
48	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Передача одной рукой от плеча. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
50	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
51	Волейбол. ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
53	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
54	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
55	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
56	Волейбол. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Футбол. ТБ. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения	1

	передвижения и остановок. Правила соревнований, правила судейства.	
58	Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
59	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	1
60-61	Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2
62	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
63	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
	Лёгкая атлетика	7
64	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжки в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 6-8 м. Челночный бег 3x10м.	1
65	Челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
66	Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Бросок набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
67	Бег 30 м, 60 м – К. Метание мяча 150 г в даль с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 3 мин.	1
68	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К. Метание с 4-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
69	Метание с 4-5 шагов на дальность – К. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 1500 м - К.	1
70	ТБ на водоёмах. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Всего	70 ч

7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2
1	История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
	Физическая культура человека	3

3	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий</i> физической культурой.	1
5	Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма.	1
	Физическое совершенствование	65
	Лёгкая атлетика	11
6	ТБ на л/а. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 м, 60 м. Метание мяча 150 г в даль с места. Бег 3 мин.	1
7	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К.	1
8	ГТО - бег 30 м, 60 м – К. Метание с 4-5 шагов на дальность. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
9	Метание с 4-5 шагов на дальность. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег 4 мин.	1
10	ГТО - метание с 4-5 шагов на дальность – К. Бег 1000 м – К. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
11	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. ГТО – бег на 2000 м - К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
12	ГТО - прыжок в длину с места – К. Челночный бег 3x10 м. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 10-12м.	1
13	ГТО - челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м.	1
14	Метание в цель (1x1 м) с 6-8 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
15	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивного мяча от головы (2 кг).	1
16	Броски набивного мяча от головы (2 кг) – К. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Гимнастика	16
17	История гимнастики. Виды гимнастики. ТБ. Акробатика. Перекаты в группировке. Строевой шаг. Д – кувырок назад в полушпагат. М - Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1

18	Мост из положения стоя с помощью. Мост из положения лёжа на спине. Два кувырка вперёд слитно. Перестроение из одной шеренги в 2.	1
19	Стойка на лопатках. М - стойка на голове и руках. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Равновесие на одной. Мост. Перестроение из одной шеренги в 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;	1
20	Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
21	Акробатические связки. Акробатическая комбинация.	1
22	Упражнения на перекладине: М – махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев (<i>повторение материала 6 класса</i>).	1
23	Упражнения на перекладине. М - подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Д - махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1
24	Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки со скакалкой. Прыжки с высоты.	1
25	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 - 100 см), (<i>повторение материала 5 класса</i>). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). (<i>повторение материала 6 класса</i>).	1
26	Опорный прыжок: М - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Д - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	1
27	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
28	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
29	ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/1 мин) – К, ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
30	ГТО: – подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) – К; – подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) – К.	1

	ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	
31	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжная подготовка	12
33	ТБ на лыжах. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Температурный режим. Переноска и надевание лыж. Лыжные ходы. Применение лыжных мазей. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
34	Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
35	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км.	1
37	Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Дистанция 3,5 км.	1
38	Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «полуёлочкой». Подъём «ёлочкой». Дистанция 3,5 км.	1
39	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 3,5 км.	1
40	Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Дистанция 4 км.	1
41	Поворот переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1
42	Одновременный одношажный коньковый ход. Дистанция 4 км.	1
43	ГТО – бег на лыжах на 2 или на 3 км – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
44	Чередование лыжных ходов. Дистанция 4 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палочек», «С горки на горку».	1
	Спортивные игры	19
45	Баскетбол. ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1
46	Баскетбол. Защитная стойка игрока. Перемещения в стойке. Сочетание способов передвижений. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
47	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Остановка в два шага. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1

48	Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Передача одной рукой от плеча. Бросок после ведения. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача двумя руками сверху. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Максимальное расстояние до корзины - 3,60 м. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
50	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
51	Волейбол. История волейбола. ТБ. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1
53	Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
54	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
55	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
56	Волейбол. Игра по упрощённым правилам.	1
57	ТБ на с/играх. Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Удары по мячу серединой подъёма. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила соревнований, правила судейства.	1
58	Футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
59-60	Футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Остановка летящего мяча серединой подъёма.	2

61	Футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
62	Футбол. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1
63	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
	Лёгкая атлетика	7
64	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с 10-12 м. Челночный бег 3x10м.	1
65	Челночный бег 3x10м – К. Метание в цель (1x1 м) с 10-12 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1
66	Метание в цель (1x1 м) с 10-12 м. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Броски набивного мяча (2 кг) - К.	1
67	Бег 30 м, 60 м – К. Метание мяча 150 г в даль с места. Бег 3 мин. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
68	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К. Метание с 4-5 шагов на дальность – К. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
69	Бег 2000 м - К.	1
70	ТБ на водоёмах. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Всего	70 ч

8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2
1	История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
	Физическая культура человека	3
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий</i> физической культурой.	1
5	Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма.	1
	Физическое совершенствование	65

	Лёгкая атлетика	11
6	ТБ на л/а. История лёгкой атлетики. ГТО - бег 30 м – К. Бег 60 м. Метание мяча 150 г с места на дальность. Бег 3 мин. ИКТ: работа с электронным дневником и электронным учебником; регистрация на сайте ГТО.	1
7	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К.	1
8	Низкий старт. ГТО - бег 60 м – К. Бег 100 м. Метание на дальность. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
9	ГТО - бег 100 м – К. Бег 1000 м – К. Метание на дальность. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ГТО - метание на дальность с 4-5 шагов– К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
11	ГТО – бег 2000 м - К. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
12	ГТО - прыжок в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 12 м – д, с 16 м – ю. Челночный бег 3х10 м. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
13	ГТО - челночный бег 3х10 м – К. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание в цель. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание в цель.	1
15	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 12 м – д, с 16 м – ю. Броски и ловля набивного мяча (2 кг).	1
16	Броски набивного мяча (2 кг) – К. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание в цель.	1
	Гимнастика	16
17	История гимнастики. Виды гимнастики. ТБ. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Перекаты в группировке. Д – кувырок назад в полушпагат (<i>повторение 7 кл</i>). М – кувырок вперёд и назад (<i>повторение 7 кл</i>).	1
18	Акробатика. Два кувырка вперёд слитно. М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок. Д – кувырок вперёд и назад, мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью (<i>повторение 7 кл</i>). Перестроение из одной шеренги в 2, 3.	1
19	Акробатика. Стойка на лопатках. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках. Из стойки на лопатках перекаат вперёд в упор присев. М - стойка на голове и руках.	1

	Д – мост и поворот в упор стоя на одном колене.	
20	Акробатические связки. Акробатическая комбинация.	1
21	Упражнения на перекладине. М - подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок (<i>повторение материала 7 класса</i>). Д - махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (<i>повторение материала 7 класса</i>).	1
22	Упражнения на перекладине. М – из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев. Д – из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.	1
23	Упражнения на перекладине. М – брусья. Подъём махом назад в сед ноги врозь, Д – из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1
24	Упражнения на перекладине. М – подъём завесом вне. Д – вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1
25	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см), (<i>повторение материала 7 класса</i>).	1
26	Опорный прыжок. М - прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см), (<i>повторение материала 7 класса</i>). Д - прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см), (<i>повторение материала 7 класса</i>).	1
27-28	Опорный прыжок. М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см). Д – прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (козёл в ширину, высота 110 см).	2
29	Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз/1 мин) – К ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
30	ГТО: – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) – К; – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К.	1

	ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	
32	ГТО – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжная подготовка	12
33	ТБ на лыжах. История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
34	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
35	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км.	1
36	Подъём в гору «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», скользящим шагом. Дистанция 3,5 км.	1
37	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 3,5 км.	1
38	Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Дистанция 4 км.	1
39	Поворот переступанием в движении. Поворот плугом. Дистанция 4 км.	1
40	Одновременный одношажный ход. Дистанция 4,5 км.	1
41	Коньковый ход. Дистанция 4,5 км.	1
42	Чередование лыжных ходов. Дистанция 4,5 км.	1
43	ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
44	Чередование лыжных ходов. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1
	Спортивные игры	19
45	Баскетбол. ТБ. История баскетбола. Правила игры. Бег с изменением направления и скорости.	1
46	Баскетбол. Передача мяча: <ul style="list-style-type: none"> • одной рукой от плеча, • двумя руками с отскоком от пола, • передача мяча при встречном движении. 	1
47	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
48	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок.	1
49	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом.	1
50	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
51	Волейбол. История волейбола. ТБ. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1

52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении.	1
53	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
54	Волейбол. Приём подачи. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1
55	Волейбол. Отбивание мяча кулаком у сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
56	Волейбол. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Футбол. ТБ. История футбола. Правила игры. Техника передвижений. Игра по упрощённым правилам.	1
58	Футбол. Удары по мячу: по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удар носком, удар серединой лба на месте. Игра по упрощённым правилам.	1
59	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра по упрощённым правилам.	1
60	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
61	Футбол. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Футбол. Игра по упрощённым правилам.	1
	Лёгкая атлетика	7
64	ТБ на л/а в зале и на стадионе. Прыжок в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 12 м – д, с 16 м – м. Челночный бег 3х10 м.	1
65	Челночный бег 3х10 м – К. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание в цель.	1
66	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 12 м – д, с 16 м – м. Броски набивного мяча сидя на полу от головы (2 кг) – К. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
67	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м – К. Метание мяча 150 г с места на дальность. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 3 мин.	1
68	Бег 100 м – К. Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
69	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег 2000 м - К.	1
70	ТБ на водоёмах. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Всего	70 ч

9 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2
1	История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия). <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"</i> .	1
	Физическая культура человека	3
3	Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Организация и проведение самостоятельных занятий</i> физической культурой.	1
5	Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма.	1
	Физическое совершенствование	65
	Лёгкая атлетика	11
6	ТБ на л/а. История лёгкой атлетики. ГТО - бег 30 м, 60 м – К. Метание мяча 150 г с разбега на дальность. Бег 3 мин. ИКТ: работа с электронным дневником и электронным учебником; регистрация на сайте ГТО.	1
7	Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К.	1
8	Низкий старт. Метание на дальность. Бег 100м.	1
9	ГТО - бег 100 м – К. Бег 1000 м – К. Метание на гранаты д-500 г, м-700 г. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
10	ГТО - метание гранаты д-500 г, м-700 г – К. Прыжок в длину с разбега способом: «прогнувшись», «ножницы», «согнув ноги». ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
11	ГТО – бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
12	ГТО - прыжки в длину с места – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 14 м – д, с 18 м – ю. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1

13	ГТО - челночный бег 3x10 м – К. Метание в цель. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». ИКТ: на сайте ГТО посмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (<i>повторение 8 кл</i>). Метание в цель.	1
15	Броски и ловля набивного мяча (д-2 кг, м-3 кг). Прыжки в высоту. Метание в цель.	1
16	Броски и набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Гимнастика	16
17	История гимнастики. Виды гимнастики. ТБ. Акробатика. Два кувырка вперёд слитно. М – кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д – кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; обратное перестроение. Перестроение из одной шеренги в 2, 3.	1
18	Акробатика. М - длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д – мост из положения лёжа на спине, мост из положения стоя с помощью, мост и поворот в упор стоя на одном колене. (<i>Повторение 8 кл</i>).	1
19	Акробатика. М – из упора присев силой стойка на голове и руках. Д – равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1
20	Акробатика. М - длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Д - стойка на лопатках.	1
21	Акробатические связки. Акробатическая комбинация.	1
22	Акробатическая комбинация.	1
23	Акробатическая комбинация.	1
24	Упражнения на перекладине. М – подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Подъём в упор переворотом махом и силой. Д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.	1
25	Упражнения на перекладине. М - подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках. Д – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.	1
26	Опорный прыжок. М – прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).	1

	Д – прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см).	
27-28	Опорный прыжок. Д - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). М - прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см).	2
29	ГТО – поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин) – К. ГТО - рывок гири 16 кг (юноши) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
30	ГТО: – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) – К; – подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
31	ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
32	ГТО – наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
	Лыжная подготовка	12
33	ТБ на лыжах. История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход.	1
34	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 4 км.	1
35	Одновременный бесшажный ход. Дистанция 4 км.	1
36	Подъём в гору: «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», скользящим шагом. Дистанция 4,5 км.	1
37	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 4,5 км.	1
38	Торможение: «плугом». Торможение и поворот упором. Дистанция 4,5 км.	1
39	Поворот в движении переступанием, плугом. Дистанция 5 км.	1
40	Одновременный одношажный ход. Дистанция 5 км.	1
41	Коньковый ход. Дистанция 5 км.	1
42	Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 5 км.	1
43	ГТО – бег на лыжах девушки 3 км, юноши 5 км – К. ИКТ: на сайте ГТО просмотреть видеоролики выполнения контрольных упражнений.	1
44	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция 5 км. Игры: «Эстафета с передачей палок», «Пустое место», «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»	1
	Спортивные игры	19

45	Баскетбол. ТБ. История баскетбола. Правила игры. Развитие двигательных способностей. Игра по упрощённым правилам.	1
46	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Игра по упрощённым правилам.	1
47	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Игра по упрощённым правилам.	1
48	Баскетбол. Бросок одной рукой от головы в прыжке – м. Бросок двумя руками от головы – д. Броски по корзине с близкой дистанции. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от головы в движении (<i>повторение 8 кл</i>). Игра по упрощённым правилам.	1
49	Баскетбол. Личная система защиты. Действия трёх нападающих против двух защитников. Игра по упрощённым правилам.	1
50	Баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	1
51	Волейбол. ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Развитие двигательных способностей. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
52	Волейбол. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передачи мяча над собой. То же через сетку (<i>повторение 7 кл</i>). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении (<i>повторение 8 кл</i>). Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
53	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
54	Волейбол. Приём мяча, отраженного сеткой. Приём подачи. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передачи и приёмы мяча после передвижения. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
55	Волейбол. Отбивание мяча кулаком у сетки. Прямой нападающий удар. Тактические действия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
56	Волейбол. Игра по упрощённым правилам.	1
57	Футбол. ТБ. История футбола. Правила игры. Техника передвижений. Игра по упрощённым правилам.	1
58	Футбол. Удары по мячу: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1

	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, удар носком, удар серединой лба на месте (<i>повторение 8 кл</i>). Игра по упрощённым правилам.	
59-60	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра по упрощённым правилам.	2
61	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	1
62	Футбол. Обманные движения (финты). Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Игра по упрощённым правилам.	1
63	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	1
	Лёгкая атлетика	5
64	ТБ на л/а. Прыжки в длину с места – К. Челночный бег 3х10 м – К. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с 14 м – д, с 18 м – ю.	1
65	Прыжки в высоту с разбега способом: «перешагивание» (<i>повторение 8 кл</i>), «перекидной», «фосбери-флоп». Метание в цель. Броски набивного мяча сидя от головы (2 кг) – К.	1
66	Низкий старт. Бег 30 м, 60 м, 100 м – К. Бег 3 мин. Метание мяча 150 г с места на дальность. Прыжок в длину с разбега.	1
67	Метание на гранаты д-500 г, м-700 г – К. Бег 300 м (девочки), 500 м (мальчики) – К. Прыжок в длину с разбега.	1
68	ТБ на водоёмах. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1
	Всего	68 ч