

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ «СОШ №6»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному курсу «Физическая культура»
(базовый уровень)
5-9 классы (ФГОС)**

Старый Оскол
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основного общего образования/ М-во образования и наук Рос. Федерации.- М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения), Примерных рабочих программ В.И. Лях. «Физическая культура» (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций: / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2019. - 104 с.

Цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Примерные рабочие программы В.И. Лях. «Физическая культура» (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: учебное пособие для

общеобразовательных организаций: / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2019. - 104 с.

2. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я Виленского. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 239 с.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /В.И Лях, - 5-е изд.- М.: Просвещение, 2017. – 256 с.: ил.

На изучение курса «Физической культуры» выделяется для обязательного изучения физической культуры в 5-9 классах - 340 часов учебных часов: в 5 классе – 68ч , 6 классе – 68 ч, 7 классе – 68ч, 8 классе – 68ч, 9 классе – 68 ч из расчета 2 ч в неделю (на основании Федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующий программы общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 09.03.2004г №1312, в редакции приказов от 20 августа 2008г. №241 от 30 августа 2010 г. №889 от 3 июня 2011 г. №1994, 1 февраля 2012г №74) и 34 учебных недель (на основании утвержденного годового календарного графика на 2020-2021 учебный год (приказ МБОУ «СОШ №6 от 19.06.2020 №225).

Согласно авторской Примерной рабочей программы В.И. Лях. «Физическая культура» (Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций: / В. И. Лях. - 3-е изд. - Москва: Просвещение, 2019. - 104 с. на изучение предмета в 5-9 классах отводится 105 часов, в связи с этим в **рабочую программу** были внесены следующие изменения:

5 класс

Раздел программы	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснования
Знания о физической культуре Способы физкультурной деятельности		Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.
Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность		В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	12	
Легкая атлетика	20	
Лыжная подготовка	0	В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка» часы перераспределяются на материал «Кроссовая подготовка» и перемещаются в раздел «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

Спортивные игры:	34	
- волейбол	12	
- баскетбол	10	
- футбол	12	
Общеразвивающие упражнения	Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.	
Общее количество часов	68	2 ч в неделю, 34 учебные недели

6 класс

Раздел программы	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснования
Знания о физической культуре	Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.	
Способы физкультурной деятельности		
Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	12	
Легкая атлетика	29	
Лыжная подготовка	0	В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка» часы перераспределяются на материал «Кроссовая подготовка» и перемещаются в раздел «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».
Спортивные игры:	27	
- волейбол	12	
- баскетбол	9	
- футбол	6	
Общеразвивающие упражнения	Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.	
Общее количество часов	68	2 ч в неделю, 34 учебные недели

7 класс

Раздел программы	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснования
Знания о физической культуре	Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.	
Способы физкультурной деятельности		
Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики		
Легкая атлетика	13	
Лыжная подготовка	19	
Спортивные игры:	0	В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка» часы перераспределяются на материал «Кроссовая подготовка» и перемещаются в раздел «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».
- волейбол	26	
- баскетбол	10	
- футбол	9	
Общеразвивающие упражнения	7	
Общее количество часов	68	2 ч в неделю, 34 учебные недели

8 класс

Раздел программы	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснования
Знания о физической культуре	13	Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.
Способы физкультурной деятельности		
Физическое совершенствование:		

1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	18	
Легкая атлетика	23	
Лыжная подготовка	0	В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка» часы перераспределяются на материал «Кроссовая подготовка» и перемещаются в раздел «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».
Спортивные игры:	27	
- волейбол	10	
- баскетбол	10	
- футбол	7	
Общеразвивающие упражнения	Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.	
Общее количество часов	68	2ч в неделю, 34 учебные недели

9 класс

Раздел программы	Количество часов рабочей программе	Обоснования
Знания о физической культуре	Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физической деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.	
Способы физической деятельности		
Физическое совершенствование:	В процессе проведения уроков	
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность		
2. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики		
Легкая атлетика		

Лыжная подготовка	0	В связи с отсутствием материальной базы для изучения раздела «Лыжная подготовка» часы перераспределяются на материал «Кроссовая подготовка» и перемещаются в раздел «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».
Плавание		
Спортивные игры:	32	
- волейбол	13	
- баскетбол	9	
- футбол	6	
Общеразвивающие упражнения	Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.	
Общее количество часов	68	2 ч в неделю, 34 учебные недели

Основной формой организации учебного процесса является урок.

Преобладающими формами организации учебного процесса являются следующие виды работы: фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах, взаимосвязь коллективной самостоятельной работы обучающихся.

В начале и конце учебного года проводится мониторинг физической подготовленности учащихся;

Преобладающими формами текущего контроля знаний умений и навыков по физической культуре: сдача контрольных упражнений по пройденным темам, зачеты, контрольные тесты.

Входной и рубежный контроль проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в теоретической подготовленности.

Итоговый контроль учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

Текущий контроль осуществляются согласно представленной таблице:

Уровень изучения	Количество контрольных упражнений, комбинаций, тестов, зачетов, игры																			
Базовый (класс)	5				6				7				8				9			
Раздел программы	к/упр	к/тест	зачет	к/игра	к/упр	к/тест	зачет	к/игра	к/упр	к/тест	зачет	к/игра	к/упр	к/тест	зачет	к/игра	к/упр	к/тест	зачет	к/игра
Л/атлетика		3	3		1	13				13			1	10				9		
Спорт/игры:																				
Футбол	1	2			1					1			1				1			
Волейбол				1	1				1				1				1			
Баскетбол					1				1				1				1			

Гимнастика	1		1		3				2				3				3			
-------------------	---	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Организация и проведение Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 12ч.

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

Легкая атлетика – 21ч.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, в длину с разбега, с разбега в высоту.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры – 35ч.

- **Баскетбол – 11ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Волейбол – 12ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Футбол – 12 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

6 класс

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр современности. Цель и задачи Олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А.Д. Бутовского в международном и российском олимпийском движении. Создание Олимпийского комитета в России. Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной

деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 12 ч.

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Опорные прыжки- опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или перевернутой скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика – 29 ч.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега; в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры – 27 ч.

- ***Баскетбол – 9 ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- ***Волейбол – 12 ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- ***Футбол – 6ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

7 класс

Знания о физической культуре

Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики - 13.

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Стойка на голове и руках.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке.

- Упражнения на гимнастической перекладине.
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика 29ч.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры – 26 ч.

- **Баскетбол - 9 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Волейбол – 10 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Футбол – 7 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

8 класс

Знания о физической культуре

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 18 ч.

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девушки) , брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях..
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши)
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки)
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги (юноши) и ноги прыжок боком с поворотом на 90гр.
- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика – 23 ч.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность.

Спортивные игры - 27 ч.

- **Баскетбол – 10 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Волейбол – 10 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- **Футбол – 7 ч.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

9 класс

Знания о физической культуре

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы как форма активного отдыха. Организация и проведение. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовки. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

Способы физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культурой. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики глаз, для профилактики нарушения осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 18ч.

- Организационные команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) , брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Подъем в упор переворотом махом и силой на перекладине (юноши).
- Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).
- Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь
- Длинный кувырок с разбега (юноши)
- Опорные прыжки - опорный прыжок согнув ноги (юноши)и ноги прыжок боком с поворотом на 90гр.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазание по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика -23 ч.

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры -27ч .

- ***Баскетбол – 9 ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- ***Волейбол -12ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- ***Футбол – 6ч.*** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов
1.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	12ч
1.1	Первичный вводный инструктаж на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ- 012-2016. Беговые эстафеты.	1
1.2	Развитие скоростных способностей. Теория «Что такое ускорение, рывок, высокий старт. Команды при высоком старте».	1
1.3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег. Теория «Что такое легкая атлетика»	1
1.4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м. Теория «Техника выполнения легкоатлетических упражнений»	1
1.5	Развитие выносливости. Теория «Бег на длинные дистанции. СБУ»	1
1.6	Развитие выносливости. Теория «Упражнения для улучшения высокого и низкого старта».	1
1.7	Развитие выносливости. Тестирование бега на 1000м. Теория «Измерение ЧСС»	1
1.8	Развитие силовых качеств. Теория "Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов"	1
1.9	Развитие силовых качеств. Теория «Упражнения улучшения техники метания»	1
1.10	Развитие силовых качеств. Теория "Основные правила соревнований по легкой атлетике"	1
1.11	Сдача зачета по легкой атлетике: тестирование по прыжкам в длину с места, бега на 300м.	1
1.12	Сдача зачета по легкой атлетике: тестирование бега на 60м, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность.	1
2	«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	35ч
2.1	<i>Футбол</i>	<i>12ч</i>
2.1.1	Футбол Первичный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-013-2016. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей. Тестирование бег 30м	1
2.1.2	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей. Теория "История появления игры в футбол". Тестирование челночного бега 3х10 м.	1
2.13	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	1
2.1.4	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей. Теория "Упражнения для усвоения удара по неподвижному мячу с места". Тестирование основ знаний №1	1
2.1.5	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1
2.1.6	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1

2.1.7	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей..	1
2.1.8	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных). Теория «История футбола»	1
2.1.9	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1
2.1.10	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Теория " Оценка своих возможностей"	1
2.1.11	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	1
2.1.12	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств. Сдача контрольных упражнений по футболу (ведение мяча, передачи мяча в стенку с 3 м с отскоком от стены за 30с, удары на точность с 10м верхом по воротам из 5 попыток).	1
2.2	Волейбол	12ч
2.2.1	Повторный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-013-2016. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1
2.2.2	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Теория "Основные приемы игры "Волейбол"	1
2.2.3	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Теория "Техника выполнения передачи мяча сверху"	1
2.2.4	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Теория "Упражнения для освоения передачи мяча сверху двумя руками"	1
2.2.5	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Теория "Техника выполнения прямой нижней подачи"	1
2.2.6	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
2.2.7	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Теория "Зрение"	1
2.2.8	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
2.2.9	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Теория "Утренняя гимнастика""	1
2.2.10	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Теория "Сон".	1
2.2.11	Тактика игры. Развитие физических качеств. Теория "Что такое здоровье?".	11
2.2.12	Тактика игры. Развитие физических качеств. Контрольная игра в волейбол.	
2.3	Баскетбол.	11ч
2.3.1	Т.Б. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки	1
2.3.2	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Теория "История игры "баскетбола"	1
2.3.3	Ловля и передача мяча. Развитие координационных	1

	способностей. Теория "ТБ при игре баскетбол".	
2.3.4	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	1
2.3.5	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	1
2.3.6	Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	1
2.3.7	Бросок мяча. Развитие координационных качеств. Теория "Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди".	1
2.3.8	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. Теория "Влияние физических упражнений на основные системы организма".	1
2.3.9	Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
2.3.10	Баскетбол. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. Тестирование основ знаний №3.	1
2.3.11	Баскетбол. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1
3.	«ГИМНАСТИКА»	12ч
3.1	Гимнастика. Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-.011-2016. Акробатические комбинации. Основы знаний: «Что такое гимнастика. Виды гимнастики».	1
3.2	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Теория "Техника выполнения кувырка вперед, назад и гимнастический "мост".	1
3.3	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Теория «Двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость»)	1
3.4	Акробатические упражнения. Развитие гибкости. Сдача зачетов по акробатическим элементам (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мост». Теория "Развитие гибкости"	1
3.5	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Теория «Что такое сила»	1
3.6	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
3.7	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Теория "Основные показатели физического развития". Тестирование основ знаний №2	1
3.8	Повторный вводный инструктаж правил поведения и ТБ в спортивном зале и на стадионе. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Теория "Упражнения для формирования правильной осанки"	1
3.9	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Теория "Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове»	1
3.10	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Теория "Гимнастические прыжки"	1
3.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1

3.12	Опорный прыжок. Выполнение на оценку техники опорного прыжка, показ акробатической комбинации и упражнений на бревне.	1
4.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	9ч
4.1	Легкая атлетика. Повторный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
4.2	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
4.3	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. Теория "Эстафетный бег"	1
4.4	Развитие силовой выносливости. Тестирование бега на 1000м. Теория "Упражнения для развития гибкости".	1
4.5	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	1
4.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. Теория "Техника прыжка в высоту способом "перешагиванием" Фазы прыжка"	1
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.	1
4.8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
4.9	Сдача зачетов по физической подготовке (прыжок в длину с места, бег 300м).	1

6 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов
1.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	19ч
1.1	Первичный вводный инструктаж ТБ на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ-012-2016. Беговые эстафеты.	1
1.2	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10. Основы знаний: «Значение легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма»	1
1.3	Тестирование бега на 60 и 300м. Олимпийский игры древности. Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.	1
1.4	Техника старта на одну руку.	1
1.5	Техника метания мяча на дальность.	1
1.6	Тестирование метания мяча на дальность. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.	1
1.7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
1.8	Техника прыжка в длину с разбега. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
1.9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
1.10	Равномерный бег. Развитие выносливости. Физическая культура в современном обществе	1
1.11	Равномерный бег. Развитие выносливости. «Основы знаний: «Понятие физическая нагрузка. Интенсивность нагрузки».	1
1.12	Тестирование бега на 1000м. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1

1.13	Тестирование прыжка в длину с места.	1
1.14	Броски малого мяча на точность	1
1.15	Броски малого мяча на точность. Основы знаний «Возрождение Олимпийских игр». Тестирование №1 теоретической подготовленности по основам знаний.	1
1.16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Основы знаний: «Зимние олимпийские игры. Олимпиада 2014».	1
1.17	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
1.18	Выполнение на оценку и результат - прыжки в высоту способом «перешагивание». Физическая культура в современном обществе.	1
1.19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Основы знаний: «Понятие физическое развитие».	1
2	«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	27ч
2.1	Футбол	6ч
2.1.1	Футбол Первичный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм играми ИОТ-013-2016. Техника ведения мяча.	1
2.1.2	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1
2.1.3	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
2.1.4	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	1
2.1.5	Спортивная игра «Футбол».	1
2.1.6	Выполнение на оценку контрольных упражнений по теме «Футбол»	1
2.2	Волейбол	12ч
2.2.1	Повторный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм играми ИОТ-013-2016. Передача мяча сверху двумя руками.	1
2.2.2	Передача мяча сверху двумя руками. Основы знаний: «Основные двигательные способности»	1
2.2.3	Прием мяча снизу, нижняя прямая подачи.	1
2.2.4	Прием мяча снизу, нижние подачи. Основы знаний «Вредные привычки».	1
2.2.5	Передачи мяча и приемы мяча после передвижения.	1
2.2.6	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1
2.2.7	Верхняя прямая подача. Основы знаний: «Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц».	1
2.2.8	Верхняя прямая подача.	1
2.2.9	Тактические действия. Основы знаний: «Три уровня ценности здоровья».	1
2.2.10	Тактические действия.	1
2.2.11	Игра по правилам. Основы знаний «Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок)».	1
2.2.12	Выполнение контрольных упражнений по теме «Волейбол»	
2.3	Баскетбол	9ч
2.3.1	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1
2.3.2	«История развития баскетбола». Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1
2.3.3	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1

2.3.4	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Основы знаний: «Влияние занятий баскетболом на здоровье и развитие».	1
2.3.5	Броски мяча в корзину.	1
2.3.6	Тактические действия.	1
2.3.7	Игра по правилам.	1
2.3.8	Игра по правилам. Основы знаний: «История древних Олимпийских игр».	1
2.3.9	Выполнение контрольных упражнений по теме «Баскетбол».	1
3.	«ГИМНАСТИКА»	12ч
3.1	Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-.011-2016. Строевые упражнения и акробатические комбинации. Основы знаний: «Росто-весовые показатели».	1
3.2	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.3	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.4	Выполнение на оценку комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Основы знаний: «Слагаемые здорового образа жизни».	1
3.5	Знакомство с брусьями. Тестирование №3 теоретической подготовленности по основам знаний.	1
3.6	Упражнения на брусьях.	1
3.7	Комбинации на брусьях.	1
3.8	Комбинации на брусьях. Основы знаний: «Научись управлять собой. Характер».	1
3.9	Выполнение на оценку упражнений и комбинаций на брусьях.	1
3.10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Основы знаний: «Здоровый образ жизни»	1
3.11	Опорный прыжок. Основы знаний: «План самовоспитания».	1
3.12	Выполнение на оценку опорного прыжка.	1
4.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	10ч
4.1	Легкая атлетика. Повторный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4.2	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти и подтягивания. Основы знаний «Физическое самовоспитание».	1
4.3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Основы знаний: «Личный план физического самовоспитания».	1
4.4	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м.	1
4.5	Тестирование бега на 60м. Эстафетный бег. Основы знаний «Правила передачи эстафетной палочки».	1
4.6	Тестирование метание мяча на дальность.	1
4.7	Тестирование бега на 300м. Основы знаний: «Как правильно дышать при различных физических нагрузках».	1
4.8	Тестирование бега на 1000м	1
4.9	Тестирование бега 1500м.	1
4.10	Эстафетный бег. Тестирование №3 теоретической подготовленности по основам знаний.	1

7 класс

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов
1.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	19ч
1.1	Первичный вводный инструктаж на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ- 012-2016. Беговые эстафеты.	1
1.2	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10. Основы знаний: «Значение легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма»	1
1.3	Тестирование бега на 60 и 300м. Теория «Первая помощь при травмах».	1
1.4	Спринтерский бег. Теория «Олимпийское движение в России»	1
1.5	Техника метания мяча на дальность. Теория "Гладкий равномерный бег"	1
1.6	Тестирование метания мяча на дальность. Основы знаний «Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР»	1
1.7	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Теория «Техника эстафетного бега»	1
1.8	Техника прыжка в длину с разбега.	1
1.9	Тестирование прыжка в длину с разбега. Теория «Упражнения для улучшения техники прыжков»	1
1.10	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория "Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег"	1
1.11	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория «Дневник самоконтроля»	1
1.12	Тестирование бега на 1000м. Теория "Психологические особенности возрастного развития".	1
1.13	Тестирование прыжка в длину с места. Теория «Мотивы потребности, цели занятий физическими упражнениями, спортом».	1
1.14	Броски малого мяча на точность. Теория "Что такое характер? Что влияет на развитие темперамента?"	1
1.15	Броски малого мяча на точность. Теория "Физическое самовоспитание?"	1
1.16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Теория «Самоанализ».	1
1.17	Прыжок в высоту способом "перешагивание" Основы знаний «Выдающиеся спортсмены СССР»	1
1.18	Контроль техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Теория «Методы самовоздействия для реализации программы»	1
1.19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Основы знаний «Олимпийские игры в Москве» Тестирование №1 теоретической подготовленности по основам знаний.	1
2	«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	26ч
2.1	Футбол	7ч
2.1.1	Футбол Первичный инструктаж по ТБ при проведении занятий	1

	по спортивным и подвижным играм играми ИОТ-013-2016. Техника ведения мяча. Теория «Как влияют физические упражнения на пищеварение»	
2.1.2	Техника передач мяча ногами. Теория «Как влияют физические упражнения на кровеносную систему».	1
2.1.3	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1
2.1.4	Жонглирование мячом ногами. Теория «Как влияют физические упражнения на дыхательную систему».	1
2.1.5	Спортивная игра «Футбол». Теория «Как влияют физические упражнения на выделительную систему».	1
2.1.6	Спортивная игра «Футбол». Теория «Правила подбора подготовительных упражнений».	1
2.1.7	Выполнение контрольных тестов по теме «Футбол»: жонглирование мячом ногами; ведение мяча с и ударами по воротам, удары мяча о стену, удары на точность.	1
2.2	Волейбол	10ч
2.2.1	Повторный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм играми ИОТ-013-2016. Передача мяча сверху двумя руками.	1
2.2.2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
2.2.3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Теория "Техника выполнения передачи двумя руками сверху в прыжке".	1
2.2.4	Прием мяча снизу, нижние подачи.	1
2.2.5	Прямой нападающий удар.	1
2.2.6	Подачи и удары.	1
2.2.7	Тактические действия.	1
2.2.8	Игра по правилам. Теория "Что такое выносливость"	1
2.2.9	Игра по правилам. Теория "Упражнения для развития выносливости. Что такое ловкость?"	1
2.2.10	Теория «Упражнения для развития двигательной ловкости». Выполнение контрольных упражнений по теме «Волейбол»: прием и передача мяча в парах через сетку; нижняя прямая подача с 7 м; нижняя боковая подача; прямой нападающий удар.	1
2.3	Баскетбол.	9ч
2.3.1	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча. Теория «Упражнения для развития локомоторной ловкости».	1
2.3.2	Броски мяча в баскетбольную корзину. Теория "Физические качества"	1
2.3.3	Вырывание и выбивание мяча передача одной рукой от плеча.	1
2.3.4	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
2.3.5	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1
2.3.6	Тактические действия. Теория "Техника передачи мяча двумя руками сверху"	1
2.3.7	Игра по правилам. Теория «Элементарные правила для снижения риска появления болезни глаз»	1
2.3.8	Игра по правилам, вбрасывание мяча	1
2.3.9	Выполнение на оценку правильной техники 4-х видов контрольных бросков по теме «Баскетбол»: одной рукой от плеча с места; одной рукой в прыжке; одной рукой от плеча с	1

	прыжком; произвольным способом.	
3.	«ГИМНАСТИКА»	13ч
3.1	Гимнастика. Теория «Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-.011-2016». Прыжки с высоты, акробатические комбинации.	1
3.2	Прыжки с высоты, акробатические комбинации. Теория "Какие физические упражнения влияют на эндокринную систему".	1
3.3	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Теория «Техника выполнения висов и упоров».	1
3.4	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Тестирование №2 теоретической подготовленности по основам знаний.	1
3.5	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Теория «Подготовительные упражнения, техника выполнения стойки на голове».	1
3.6	Упражнения на брусьях. Теория "Висы и упоры".	1
3.7	Повторный вводный инструктаж на рабочем месте. Комбинации на брусьях. Теория" Упражнения для развития гибкости туловища".	1
3.8	Комбинации на брусьях. Теория" Упражнения для развития гибкости ног и тазобедренных суставов".	1
3.9	Выполнение на оценку контрольных комбинаций на параллельных брусьях №1, №2 (юн.) и на разновысоких брусьях №2, №3 (дев).	1
3.10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Теория «Техника прыжков согнув ноги и ноги врозь»	1
3.11	Техника опорного прыжка ноги врозь. Теория "Упражнения для развития силы рук".	1
3.12	Опорные прыжки. Теория "Упражнения для развития силы ног".	1
3.13	Выполнение на оценку контрольного опорного прыжка ноги врозь и опорного прыжка согнув ноги (2 попытки).	1
4.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	10ч
4.1	Повторный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Тестирование прыжка в длину с места.	1
4.2	Тестирование подъема туловища из положения лежа, определение силы кисти и подтягивания. Основы знаний «Физическое самовоспитание».	1
4.3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
4.4	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3x10м. Теория "Бег на короткие дистанции"	1
4.5	Тестирование бега на 60м. Эстафетный бег.	1
4.6	Тестирование метание мяча на дальность.	1
4.7	Тестирование бега на 300м.	1
4.8	Тестирование бега на 1000м	1
4.9	Тестирование бега 1500м.	1
4.10	Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры. Тестирование №3 теоретической подготовленности по основам знаний.	1

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	13ч
1.1	Первичный вводный инструктаж ТБ и правил поведения на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ- 012-2016. Беговые эстафеты.	1
1.2	Тестирование бега на 100м.	
1.3	Бег на короткие дистанции. Теория «Спринтерский бег. Бег по дистанции и финиширование».	1
1.4	Техника метания мяча на дальность с разбега. Теория «Техника низкого старта, бег с ускорением, бег на 100м. Подготовительные упражнения»	1
1.5	Тестирование метания мяча на дальность с разбега Теория «Техника метания мяча на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов».	1
1.6	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Теория «Упражнения для развития выносливости»	1
1.7	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	1
1.8	Тестирование прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Теория «Основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину и метания мяча»	1
1.9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория " Основные правила проведения соревнований по беговым видам "	1
1.10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
1.11	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание". Теория «Легкоатлетические координационные упражнения»	1
1.12	Тестирование прыжка в высоту способом "перешагивание".	1
1.13	Прыжка в высоту способом "перешагивание".	1
2	«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	27ч
2.1	<i>Футбол</i>	7ч
2.1.1	Теория «Первичный инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми ИОТ-013-2016». Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
2.1.2	Удары по мячу подъёмом ноги. Теория «Ведение мяча с сопротивлением»	1
2.1.3	Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги. Теория « Техника ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема».	1
2.1.4	Удар по мячу серединой лба. «Теория «Удар носком по мячу»	1
2.1.5	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Теория «Выбрасывание мяча из-за боковой линии».	1
2.1.6	Футбольные упражнения с мячом	1
2.1.7	Выполнение контрольных упражнений - тестов по теме «Футбол»: вбрасывание мяча из-за боковой в парах; удары по мячу серединой лба.	
2.2	<i>Волейбол</i>	10ч
2.2.1	Повторный инструктаж по ТБ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-013-2016.	1

	Передача мяча сверху двумя руками	
2.2.2	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад. Теория «Основные правила проведения соревнований по волейболу»	1
2.2.3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Теория «Стойка волейболиста»	1
2.2.4	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1
2.2.5	Прямой нападающий удар.	1
2.2.6	Прямой нападающий удар.	1
2.2.7	Отбивание мяча кулаком через сетку. Теория «Техника отбивания мяча через сетку», «Спортивная игра «Волейбол».	1
2.2.8	Волейбол. Тактические действия. Теория «История появления волейбола».	1
2.2.9	Игра по правилам. Теория «Обычная разминка и спортивная разминка»	1
2.2.10	Сдача на оценку выполнения контрольных упражнений по теме «Волейбол»: прием передача мяча в парах через сетку; приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спину; отбивание мяча кулаком через сетку.	1
2.3	Баскетбол	10ч
2.3.1	Теория «Правила ТБ на уроках баскетбола» Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1
2.3.2	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. Теория «Как выполняется бег с изменением направления».	1
2.3.3	Штрафные броски.	1
2.3.4	Штрафные броски. Теория «Техника выполнения штрафных бросков».	1
2.3.5	Вырывание и выбивание мяча. Теория «Техника контроля соперника».	1
2.3.6	Перехват мяча. Теория «Правила учебной игры «Челнок»., «Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность».	1
2.3.7	Нападение и защита. Теория «Типы телосложения»	1
2.3.8	Игра по правилам. Теория «Физическое развитие подростков».	1
2.3.9	Игра по правилам.	1
2.3.10	Сдача на оценку выполнения упражнений по теме «Баскетбол»: ведение мяча с изменением направления, броски мячи в корзину, спортивная игра баскетбол.	1
3	«ГИМНАСТИКА»	18ч
3.1	Теория «Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-011-2016». Строевые упражнения.	1
3.2	Длинный кувырок с разбега. Теория «Значение гимнастики», «Техника длинного кувырка».	1
3.3	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Теория «Техника выполнения кувырка назад в упор, ноги стоя врозь».	1
3.4	Акробатические комбинации. Теория «История развития гимнастики».	1
3.5	Стойка на голове и руках. Теория «Техника выполнения упражнения «мост» и поворота в упор стоя на одном колене.	1

	Стойка на голове и руках».	
3.6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.7	Подъем переворотом на невысокой перекладине. Теория «Упражнения для составления комбинаций на бревне»; «Техника выполнения упражнения из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках, правила освоения комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине».	1
3.8	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Теория «Развитие гибкости»	1
3.9	Сдача на оценку выполнения контрольных комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.10	Упражнения на брусьях. Теория «Правила проведения соревнований по гимнастике». Тестирование теоретической подготовленности по основам знаний №2.	1
3.11	Упражнения на брусьях. Теория «Техника выполнения висов и упоров».	1
3.12	Комбинации на брусьях. Теория «Утренняя гимнастика. Правильное дыхание»	1
3.13	Комбинации на брусьях. Теория «Комплексы УГ».	1
3.14	Сдача на оценку выполнения контрольных комбинаций на брусьях по теме «Брусья». Теория «Упражнения с гимнастической палкой».	
3.15	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	1
3.16	Опорный прыжок боком с поворотом. Теория «Техника выполнения опорного прыжка»	1
3.17	Опорный прыжок. Теория «Комплекс упражнений со скакалкой».	1
3.18	Сдача на оценку выполнения опорного прыжка. Теория «Комплекс упражнений с малым мячом».	1
4.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	10ч
4.1	Повторный инструктаж по Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике ИОТ-012-2016. Теория «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения». Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель.	1
4.2	Теория «Психологические процессы в обучении двигательным действиям». Тестирование метание малого мяча в вертикальную цель.	1
4.3	Кроссовая подготовка. Бег на Средние дистанции. Развитие выносливости. Теория «Ощущение и восприятие».	1
4.4	Тестирование бега на 100 м Теория «Память».	1
4.5	Равномерный бег. Развитие выносливости. Теория «Мышление».	1
4.6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Теория «Воля и волевые качества»	1
4.7	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
4.8	Равномерный бег. Развитие выносливости	
4.9	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1
4.10	Эстафетный бег. Тестирование теоретической подготовленности по основам знаний №3.	1

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	15ч
1.1	Теория «Первичный вводный инструктаж на рабочем месте. Первичный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ-012-2016». Беговые эстафеты.	1
1.2	Тестирование бега на 100м.	
1.3	Бег на короткие дистанции. Основы знаний «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»	1
1.4	Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3х10м	1
1.5	Техника метания мяча на дальность с разбега. Основы знаний «Показатели ЖЕЛ».	1
1.6	Тестирования метания мяча на дальность с разбега. Основы знаний «Частота сердечных сокращений».	1
1.7	Тестирование бега на 2000 и 3000м. Основы знаний. «Дневник самонаблюдения»	1
1.8	Контрольная работа по основам знаний №1. Прыжок в длину с разбега «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы». Основы знаний «Основы обучения и самообучения двигательным действиям»	1
1.9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
1.10	Равномерный бег. Развитие выносливости. Основы знаний «Двигательные умения»	1
1.11	Равномерный бег. Развитие выносливости. Основы знаний «Двигательные навыки»	1
1.12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
1.13	Прыжки в высоту.	1
1.14	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	
1.15	Прыжки в высоту. Основы знаний «Упражнения для развития координационных способностей»	
2	«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»	27ч
2.1	<i>Футбол</i>	6ч
2.1.1	Теория «Первичный инструктаж ТБ на занятиях спортивными играми ИОТ-013-2016». Основы знаний «Закаливание». Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
2.1.2	Удары по летящему мячу подъемом ноги. Основы знаний «Техника выполнения удара по летящему мячу внутренней стороной стопы подъемом»	1
2.1.3	Удары по катящемуся и летящему мячу внутренней стороной стопы подъемом ноги. Основы знаний «Техника ведения мяча с активным сопротивлением защитника»	1
2.1.4	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Основы знаний «Техника остановки мяча»	1
2.1.5	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Основы знаний «Двусторонняя игра», «Упражнения для развития двигательных способностей».	1
2.1.6	Сдача на оценку выполнения контрольных упражнений по теме «Футбол».	1
2.2	<i>Волейбол</i>	12ч

2.2.1	Т.Б. Передача мяча сверху двумя руками.	1
2.2.2	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1
2.2.3	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Основы знаний «Техника выполнения нижней прямой подачи».	1
2.2.4	Сложнокардинационные волейбольные упражнения.	1
2.2.5	Прямой нападающий удар. Основы знаний «Техника выполнения прямого нападающего удара».	1
2.2.6	Прямой нападающий удар. Основы знаний «Развитие двигательных способностей»	1
2.2.7	Блокирование.	1
2.2.8	Блокирование. Основы знаний «Зарождение и развитие олимпийского движения в России».	1
2.2.9	Тактические действия. Основы знаний «Развитие физкультурного движения в России».	1
2.2.10	Игра по правилам. Основы знаний «История летних Олимпийских игр».	1
2.2.11	Игра по правилам.	1
2.2.12	Сдача на оценку выполнения контрольных упражнений по теме «Волейбол»	1
2.3	Баскетбол	9ч
2.3.1	Т.Б. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Основы знаний «Двигательные действия, применяемые в борьбе»	1
2.3.2	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину. Основы знаний «Развитие двигательных способностей , необходимых в борьбе».	1
2.3.3	Штрафные броски. Основы знаний «Техника выполнения штрафных бросков».	1
2.3.4	Вырывание и выбивание мяча. Основы знаний «Действия трех нападающих против двух защитников»	1
2.3.5	Перехват мяча. Основы знаний « Значения и история появления спортивной игры «Баскетбол».	1
2.3.6	Нападение и защита. Основы знаний «Технические приемы игры в бадминтон»	1
2.3.7	Вырывание и выбивание мяча.	1
2.3.8	Игра по правилам. Основы знаний «История возникновения атлетической гимнастики».	1
2.3.9	Сдача на оценку выполнения контрольных упражнений по теме «Баскетбол». Теория «Задачи занятий атлетической гимнастикой».	1
3	«ГИМНАСТИКА»	18ч
3.1	Теория «Первичный инструктаж ТБ на занятиях гимнастикой ИОТ-.011-2016». Строевые упражнения.	1
3.2	Длинный кувырок с разбега. Основы знаний «Техника выполнения кувырка с разбега».	1
3.3	Стойка на голове и руках. Основы знаний «Техника выполнения кувырка с разбега».	1
3.4	Акробатические комбинации. Основы знаний. «Техника выполнения акробатической комбинации».	

3.5	Акробатические комбинации. Основы знаний «Упражнения для развития двигательных способностей».	1
3.6	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.7	Контрольная работа по основам знаний №2. Подъем переворотом махом и подъем силой. Основы знаний «Техника выполнения подъем переворотом махом и подъем силой»..	1
3.8	Сдача на оценку выполнения контрольных комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.9	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1
3.10	Упражнения на брусьях. Основы знаний « Первая помощь при травмах».	1
3.11	Основы знаний « Совершенствование физических упражнений» Упражнения на брусьях.	1
3.12	Комбинации на брусьях. Основы знаний «Адаптированная физическая культура».	1
3.13	Комбинации на брусьях. Основы знаний «Комплекс упражнений для осанки»	1
3.14	Сдача на оценку выполнения контрольных упражнений, комбинаций по теме «Брусья». Основы знаний «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1
3.15	Опорные прыжки. Основы знаний «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	1
3.16	Опорный прыжок боком. Основы знаний «Техника выполнения опорных прыжков».	1
3.17	Опорные прыжки.	1
3.18	Сдача на оценку выполнения опорного прыжка. «История возникновения и развития физической культуры до Древнего Рима»	1
4.	«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	8ч
4.1	Повторный инструктаж ТБ на занятиях легкой атлетикой ИОТ-012-2016. Беговые эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Основы знаний «Катание с горки на скейтборде, роликах»	1
4.2	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Основа знаний «Программа самостоятельных тренировок».	1
4.3	Тестирование бега на 100м. Кроссовая подготовка Основы знаний «Упражнения на расслабление»	1
4.4	Кроссовая подготовка Равномерный бег Развитие выносливости	1
4.5	Тестирование метания малого мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка Основы знаний «Техника длительного бега».	1
4.6	Контрольное тестирование по основам знаний. №3. Кроссовая подготовка Тестирование прыжка в длину с разбега.	1
4.7	Кроссовая подготовка Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1
4.8	Эстафетный бег. Основы знаний «Техника передачи эстафетной палочки»	1