ОДОБРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО _____/_____ «27» августа 2026 г.	Зам. директора по УВР _____/ С. Н. Попова/ «27» августа 2026 г.	Директор ЧОУ «Пермская православная классическая гимназия» _____ Священник П.Ю. Карелин «31» августа 2026 г.

Рабочая программа **на 2026-2027 учебный год**

Название предмета: Физическая культура

Учитель: Бразгина Людмила Николаевна

Класс: 7

Количество часов в неделю: 2

Общее количество часов, в соответствии с программой: 68

Основание для планирования: *государственный образовательный стандарт, программа, учебный план гимназии, стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего общего образования.*

Программа (название, авторы, год издания): рабочая программа по физической культуре основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И. в соответствии с требованиями ФГОС, 2018г.

Учебно-методический комплекс, ресурсы: учебник под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура» 5-7 класс, В.И. Лях «Физическая культура» 8-9класс, журнал «Физическая культура в школе» 2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре 5-9 класс
на 2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2011.

Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2008 г.

Уровень программы - базовый стандарт.

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного 9 класса общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

- СанПин 2.4.2.2821-10

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

***Цель** школьного образования по физической культуре* – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

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

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Программа рассчитана на 68ч. из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура», всех учебных тем программы по физической культуре (2 часа в неделю) с 5 по 9 класс.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
5	2	34	68
6	2	34	68
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

5.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

5.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

5.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

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;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

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.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- *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;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- *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);*
- *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 прыжках (в высоту и длину);*

- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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.*

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

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. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебный план по физической культуре:

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		В год	**1 четверть**	**2 четверть**	**3 четверть**	**4 четверть**
1	**Знания о физической культуре**	В процессе урока				
2	**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**	В процессе урока				
3	**Физическое совершенствование:**					
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	В процессе урока				
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность:** *Гимнастика с элементами акробатики*	16	-	16	-	-
	Легкая атлетика	22	12	-	-	12
	Лыжная подготовка	16	-	-	16	-
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	14	2		4	4
4	**Общеразвивающие упражнения**	В процессе урока				
	Всего часов	68	**14**	**16**	**24**	**16**

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

• роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;

• связь между спортом и военной деятельностью;

• краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;

• олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;

• значение физического воспитания для современного человека;

• принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;

• технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, передвижения на лыжах);

• способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;

• способы регулирования физической нагрузки;

• способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;

• признаки крепкого здоровья, правильной осанки;

• правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;

• основные меры профилактики травматизма;

• приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;

• правила закаливания организма и основные способы массажа;

• способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;

• значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

уметь:

• выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

• выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;

• выполнять упражнения физкультминуток;

• выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;

• составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;

• выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;

• выполнять упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);

• выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;

• оказывать доврачебную помощь при травмах;

• оценивать развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;

• оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;

• пользоваться приёмами самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;

• организовывать досуг средствами физической культуры;

• организовывать и проводить спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	**Физические упражнения**	**мальчики**	**девочки**
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный 6ег 3х10 м, с	8,2	8,8

Контроль уровня обученности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
11. Физическая культура в моей семье.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.
5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.

6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика – сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс (В.И.Лях)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока Элементы содержания	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1	*Легкая атлетика 10 часов в 1 четверть*	Инструктаж по ТБ. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Вводный	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
2		Высокий старт. Бег по дистанции ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
3		Эстафетный бег. Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречная эстафета. Челночный бег 3х10.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
4		Бег по дистанции. Финиширование. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. *Правила соревнований по лёгкой атлетике*.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
5		Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	Учетный	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
6		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра.	1	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч
7		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов на дальность.	1	Комбинированный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч
8		Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1	Комбинированный	Уметь пробегать дистанцию 1500 м
9		Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м. Игра «Утки-охотники».	1	Учетный	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч

10	*Спортивные игры 6 часов*	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. *Правила игры в баскетбол* Передвижение игрока. Повороты с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
11		ОРУ с баск. мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу в парах.	1	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
13		Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра	1	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
14		Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. Штрафной бросок.	1	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
15		Баскетбол. Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча в движении.	1	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам
16		Баскетбол. Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	Комбинированный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Оценка техники штрафного броска
17	*Гимнастика 16 часов 2 четверть*	Висы. Строевые упражнения Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Фигурная маршировка зигзаг.	1	Изучение нового материала	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе

18		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
19		Висы. Строевые упражнения Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
20		Висы. Подтягивание в висе. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
21		Подтягивание в висе на результат Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Совершенствование	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе
22		ОРУ с гантелями. Техника выполнения висов. Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе.	1	Учетный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе
23		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Фигурные маршировки.	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять опорный прыжок
24		Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять опорный прыжок
25		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.	1	Совершенствование	Уметь выполнять опорный прыжок
26		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ со скакалкой.	1	Совершенствование	Уметь выполнять опорный прыжок
27		Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Комбинация со скакалкой.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять опорный прыжок

28		Техника выполнения опорного прыжка ОРУ в парах.	1	Учетный	Уметь выполнять опорный прыжок
29		Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Фигурные маршировки.	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
30		Кувырок вперёд, назад, «мост". Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Фигурные маршировки «змейка», противоход.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
31		Акробатика Кувырок вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (д). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
32		Акробатические упражнения. Лазание по канату. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами.	1	Комплексный	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема
	Лыжная подготовка 16 часов 3 четверть	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения на лыжах (повороты переступанием)	1	Комплексный	
33		Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками.	1	Совершенствование ЗУН	
34		Строевые приемы. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Совершенствование ЗУН	
35		Одновременный бесшажный, одношажный ход	1	Совершенствование ЗУН	
36		Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	Совершенствование ЗУН	уметь правильно подниматься в гору
37		Техника одновременного двухшажного конькового хода.	1	Освоение нового материала	
38		Одновременный двухшажный коньковый ход (закрепление)	1	Совершенствование ЗУН	
39		Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	1	Совершенствование ЗУН	
40		Торможение «плугом» «Горнолыжная эстафета».	1	Совершенствование ЗУН	

41		Круговая эстафета на лыжах в командах.	1	Комплексный	
42		Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Совершенствование ЗУН	
43		Техника одновременного двухшажного конькового хода (закрепление).	1	Комплексный	
44		Элементы тактики лыжных гонок — распределение сил по дистанции, обгон, лидирование и финиширование. Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенствование ЗУН	
45		Подъемы и спуски с горы. Торможение и поворот упором. Зачет	1	Совершенствование ЗУН	
46		Попеременный четырехшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором.	1	Изучение нового материала	Освоение нового материала
47		Подвижные игры на лыжах «Вызов номеров» «Кто дальше», «Салки»	1	Совершенствование ЗУН	Играть по правилам
48		Линейная встречная эстафета на лыжах. Бег 2000 м на время.	1	Комбинированный	Умение распределять силы на дистанции
49	*Волейбол 4 часа*	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам .	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
50		Волейбол: техника нижней прямой подачи мяча. Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения**.**	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
51		Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		Комбинированный	Уметь играть в волейбол по правилам
52		Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам
53	*Легкая атлетика 4 четверть*	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Подвижные игры	1	Комбинированный	

	16 часов				
54		Техника эстафетного бега. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	Комби-нированный	Уметь правильно передавать эстафетную палочку
55		Техника эстафетного бега (совершенствование)	1	Комбинированный	
56		Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Круговая эстафета.	1	Комбинированный	Уметь правильно передавать эстафетную палочку
57		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Уметь бежать в равномерном темпе, дышать правильно
58		Прыжки в длину с места – на результат. Игра «Перемена мест»».	1	Совершенствование ЗУН	Уметь прыгать прыжки в длину
59		Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	1	Совершенствование ЗУН	
60		Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в быстром темпе
61		Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе
62		Бег 7-10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в парах. Техника метания малого мяча. *Связь физкультуры с другими предметами.* Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1	Совершен-ствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе
63		Круговая тренировка	1	Совершенствование ЗУН	Уметь бежать в равномерном темпе
64		Бег на результат 60 м. Подвижные игры.	1	Совершенствование ЗУН	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью
65		Бег 2000 м без учёта времени. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Учетный	Уметь в равномерном темпе
67		Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.	1	Комбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью
68		Игра в футбол	1	Совершенствование ЗУН	Знать правила игры