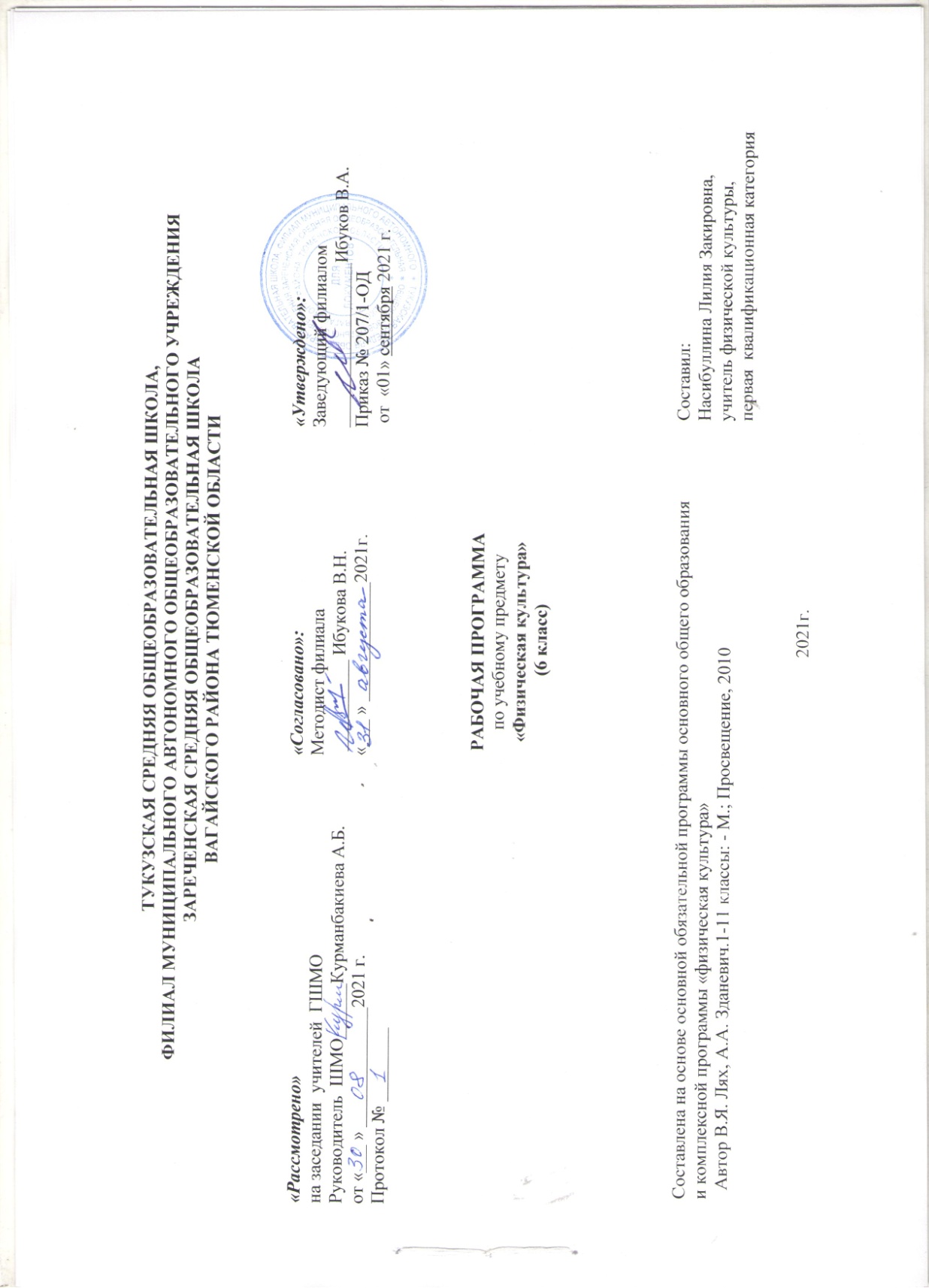
****

**1. Планируемые 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 метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета «физической культура»**.

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. Формированиеответственногоотношениякучению,готовностииспособности,обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базеориентировкивмирепрофессийипрофессиональныхпредпочтенийсучетомустойчивыхпознавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду,развитияопытаучастия всоциально значимомтруде;
3. Формированиецелостногомировоззрения,соответствующегосовременномууровнюразвитиянаукииобщественнойпрактики,учитывающегосоциальное,культурное,языковое,духовноемногообразиесовременного мира;
4. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другомучеловеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности испособности вестидиалогсдругимилюдьмиидостигатьвнемвзаимопонимания;
5. Освоениесоциальныхнорм,правилповедения,ролейиформсоциальнойжизнивгруппахисообществах,включаявзрослыеисоциальныесообщества;участиевшкольномсамоуправлениииобщественнойжизнивпределахвозрастныхкомпетенцийсучетомрегиональных,этнокультурных, социальныхиэкономическихособенностей;
6. Развитиеморальногосознанияикомпетентностиврешенииморальныхпроблемнаосновеличностноговыбора,формированиенравственныхчувствинравственногоповедения,осознанногои ответственного отношенияк собственнымпоступкам;
7. Формированиекоммуникативнойкомпетентностивобщенииисотрудничествесосверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной,общественнополезной,учебно-исследовательской,творческойидругихвидовдеятельности;
8. Формированиеценностиздоровогоибезопасногообразажизни;усвоениеправилиндивидуальногоиколлективногобезопасногоповедениявчрезвычайныхситуациях,угрожающихжизнииздоровью людей,правилповедениянатранспортеи надорогах;
9. Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровнюэкологическогомышления,развитиеопытаэкологическиориентированнойрефлексивно-оценочнойи практической деятельностивжизненных ситуациях;
10. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейнойжизни,уважительноеизаботливоеотношениек членамсвоейсемьи;
11. РазвитиеэстетическогосознаниячерезосвоениехудожественногонаследиянародовРоссиии мира,творческой деятельности эстетическогохарактера.

**Метапредметные результаты**.

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.

**Предметные результаты**.

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, аргументировано 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.

**2. Содержание учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя 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 в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». 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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дняи его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики(18): организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика(18): беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры(38): технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол,футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки(18): передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(10), кроссовая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю в VI классе.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | мальчики | | |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | удовлетворительно | Отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60м,с | 10,2и меньше | 10,3-11,4 | 11,5 и больше | 9,7 и меньше | 9,8-10,9 | 11,0 и больше |
| Бег 1000м,с | 5,10 и меньше | 5,11-7,10 | 7,11 и больше | 4,30 и меньше | 4,31-6,30 | 6,31 и больше |
| Прыжок в длину,см | 330 и больше | 329-231 | 230 и меньше | 360 и больше | 359-271 | 270 и меньше |
| Метание мяча (150г),м | 23и больше | 22-16 | 15 и меньше | 38 и больше | 35-23 | 21 и меньше |
| Бег 30м,с | 5,3 и меньше | 5,4-6,0 | 6,1 и больше | 5,2 и меньше | 5,3-5,9 | 6,0 и больше |
| Челночный бег 3х10м,с | 8,4 и меньше | 8,0-8,9 | 9,0 и больше | 8,0 и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 179и больше | 178-140 | 139 и меньше | 184 и больше | 183-145 | 144 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1мин | 115 и больше | 114-96 | 95 и меньше | 105 и больше | 99-85 | 84 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лежа),кол-во раз | 15 и больше | 14-7 | 6 и меньше | 9 и больше | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 17 и больше | 16-11 | 10 и меньше | 23 и больше | 22-13 | 12 и меньше |
| 2 км на лыжах | 14,30 и меньше | 14,31-15,29 | 15,30и больше | 14,00 и меньше | 15,01-14,59 | 15,00 и больше |
| 3 км на лыжах | Без учета времени | | | | | |

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика -10 часов, спортивная игра (волейбол)-8часов, гимнастика – 2 часа.** | | |
|  | Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | **1** |
|  | Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 30м.**(РПВ)Беседа. История физической культуры.** | **1** |
|  | Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Подвижные игры с элементами волейбола. Волейбол, как спортивная игра. | **1** |
|  | Высокий старт и стартовый разгон. История развития легкой атлетики. | **1** |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег 30м.,наклон вперед из положения стоя. | **1** |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Основные правила игры. | **1** |
|  | Высокий старт. Бег 30м. Финальное усилие. Олимпийские игры древности. | **1** |
|  | Беговые упражнения. Челночный бег 4х19. Бег 60м. Развитие физической культуры в современном обществе. | **1** |
|  | Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками. | **1** |
|  | Кроссовый бег. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Физическая культура человека. | **1** |
|  | Бег с преодолением препятствий. Техника прыжка в длину с места. Виды легкой атлетики. | **1** |
|  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. **(РПВ)Беседа. Значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.** | **1** |
|  | Бег с ускорением от 30 до 50м. Техника прыжка в длину с разбега. Основные понятия физической культуры. | **1** |
|  | Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега.Росто-весовые показатели. | **1** |
|  | Нижняя прямая подача мяча, приемы мяча снизу. | **1** |
|  | Упражнения для укрепления мышц стопы. Техника метания мяча с места в цель. | **1** |
|  | Упражнения на развитие координационных движений. Физическая культура в современном обществе. | **1** |
|  | Нижняя прямая подача мяча в зоны. Техника приема и передач сверху двумя руками. | **1** |
|  | Упражнения на развитие общефизической подготовки. | **1** |
|  | Барьерный бег. Круговая тренировка. **(РПВ) Беседа. Физическая культура и укрепление здоровья.** | **1** |
|  | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Правила игры в волейбол. | **1** |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. | **1** |
|  | Правила самоконтроля. Упражнения без предметов. | **1** |
|  | Прием и передачи мяча сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики -16 часов, спортивная игра (волейбол)- 8 часов.** | | |
|  | Способы регулирования физической нагрузки. Строевые упражнения. | **1** |
|  | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. | **1** |
|  | Приемы и передачи мяча в игровой деятельности. **(РПВ). Презентация. История развития волейбола в Тюменской области.** | **1** |
|  | Упражнения с предметами. Подтягивания в висе. Здоровье и здоровый образ жизни. | **1** |
|  | История развития гимнастики в России. Висы и упоры. | **1** |
|  | Приемы и передачи мяча в группе. Игра по упрощенным правилам волейбола. Физическая подготовка человека. | **1** |
|  | Правильное питание и здоровый сон. Комбинации из висов и упоров. | **1** |
|  | Опорный прыжок. Элементы атлетической гимнастики. | **1** |
|  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. Спортивная подготовка. | **1** |
|  | Опорный прыжок через гимнастического козла. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **1** |
|  | Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке. | **1** |
|  | Двустороння игра на освоение тактики игры. Разметки волейбольной площадки. | **1** |
|  | Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя. | **1** |
|  | Комбинации из акробатических элементов. **(РПВ) Беседа. Режим дня и его основное содержание.** | **1** |
|  | Нижняя прямая подача. Приемы и передачи мяча с подачи. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
|  | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры. | **1** |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце. | **1** |
|  | Техника прямого нападающего удара. Индивидуальный комплекс упражнений для развития быстроты реакции. | **1** |
|  | Ритмика. Упражнения со скакалками. **(РПВ)Беседа. Гигиенические требования к спортивной одежде.** | **1** |
|  | Идеалы и символика Олимпийских игр. Прыжки через скакалку. | **1** |
|  | Тактика игры в защите. Нападающие удары. Техника движений и её основные показатели. | **1** |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольце. | **1** |
|  | Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | **1** |
|  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения. | **1** |
| **Лыжная подготовка – 18 часов, спортивная игра (волейбол-2часа), (баскетбол-8), ПОФД -2 часа** | | |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Преодоление полосы препятствий. | **1** |
|  | ТБ на уроках по лыжной подготовке. Упражнения для развития координационных способностей. | **1** |
|  | Тактика свободного нападения. Двустороння игра волейбол. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. | **1** |
|  | Виды лыжного спорта. Повороты на месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход. Подъемы в гору. | **1** |
|  | Правила и организация соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам. | **1** |
|  | Знаки отличия ВФСК ГТО. Одновременный 2-х шажный ход. | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход. **(РПВ) Интерактивный урок. Влияние на здоровье занятий лыжным спортом.** | **1** |
|  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **1** |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы. | **1** |
|  | Слагаемые здорового образа жизни. Преодоление дистанции 1 км. | **1** |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола. История развития баскетбола. | **1** |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору. | **1** |
|  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 2 км. | **1** |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении. | **1** |
|  | Торможение и поворот «упором». **(РПВ) Беседа. Гигиена одежды и обуви.** | **1** |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Преодоление дистанции до 2км. | **1** |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления, скорости. | **1** |
|  | Зимние виды спорта олимпийских игр. Игры и эстафеты | **1** |
|  | Спуски и подъемы. Бег по дистанции до 2 км. | **1** |
|  | Техника остановки двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |
|  | Одновременный 2-х шажный ход. Спуски и подъемы. | **1** |
|  | Преодоление дистанции 2 км. с чередованием ходов. | **1** |
|  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча от груди и одной рукой от плеча.Баскетбол, как Олимпийский вид спорта. | **1** |
|  | Спортсмены-лыжники России. Эстафетные гонки. | **1** |
|  | Подвижные игры. Прохождение дистанции 3 км. | **1** |
|  | Техника броска мяча.Эстафеты с элементами баскетбола. | **1** |
|  | Преодоление дистанции 2 км. на результат. | **1** |
|  | Зачет «Лыжная подготовка». | **1** |
|  | Индивидуальная техника защиты. Броски мяча с пассивным противодействием. | **1** |
| **Спортивная игра (баскетбол-2часа), футбол -10 часов, ПОФД-8, легкая атлетика -4часа.** | | |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на развитие ловкости. | **1** |
|  | Упражнения для развития подвижности суставов. Комплекс упражнений на профилактику сколиоза. | **1** |
|  | Учебно – тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **1** |
|  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Укрепление здоровья человека. | **1** |
|  | Круговая тренировка. Самоанализ физического состояния. | **1** |
|  | Организация и проведение соревнований по баскетболу. История развития баскетбола, как Олимпийского вида спорта. | **1** |
|  | Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике. История Олимпийских игр современности. Кросс 1200м. | **1** |
|  | Бег 1000м. Прыжки через скакалку. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. | **1** |
|  | ИТБ по спортивным играм(футбол). Комбинации из элементов техники передвижений. | **1** |
|  | Переменный бег. Нагрузка при выполнении физических упражнений. | **1** |
|  | Первые олимпийские чемпионы современности. Эстафетный бег. | **1** |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней частью подъема. | **1** |
|  | Личная гигиена. Кроссовый бег. Планирование и контроль индивидуальных занятий физическими упражнениями. | **1** |
|  | Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. | **1** |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней частью подъема. | **1** |
|  | Круговая тренировка. Эстафеты. **(РПВ) Пятиминутка «Оздоровительный эффект занятий на улице»** | **1** |
|  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | **1** |
|  | Удары по воротам на точность. Игра вратаря. | **1** |
|  | Перехват мяча. Игра вратаря. Основы прикладной физической подготовки. | **1** |
|  | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. | **1** |
|  | Дриблинг мяча с изменением направления движения. | **1** |
|  | Тактика игры в футбол. Комбинация «стенка». | **1** |
|  | Игра мини-футбол с упрощенными правилами.**(РПВ)Просмотр социального видеоролика «О вреде курения».** | **1** |
|  | Оформление дневника самоконтроля и самонаблюдения. Составление индивидуального плана занятий физическими упражнениями. | **1** |