

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

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.**

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.

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 перенапряжения 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 пере движений;

•        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.

* 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 перенапряжения 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.

**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 дня и 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: 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: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: 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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, 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 VII 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 | 9,8и меньше | 9,9-11,0 | 11,1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5-10,6 | 10,7 и больше |
| Бег 1000м,с | 5,00 и меньше | 5,05-7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21-6,30 | 6,15 и больше |
| Бег 1500м,с | 7,30и меньше | 8,00-8,29 | 8,30 и больше | 7,00 и меньше | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| Прыжок в длину,см | 350 и больше | 349-241 | 240 и меньше | 380 и больше | 379-291 | 290 и меньше |
| Метание мяча (150г),м | 26и больше | 25-18 | 17 и меньше | 39 и больше | 38-26 | 25 и меньше |
| Бег 30м,с | 5,2 и меньше | 5,3-5,9 | 6,0 и больше | 5,0 и меньше | 5,1-5,8 | 5,9 и больше |
| Челночный бег 3х10м,с | 8,2 и меньше | 8,3-8,7 | 8,8 и больше | 7,8 и меньше | 7,9-8,3 | 8,4 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 182и больше | 181-145 | 144 и меньше | 195 и больше | 194-160 | 159 и меньше |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1мин | 120 и больше | 119-105 | 104 и меньше | 105 и больше | 104-95 | 94 и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лежа),кол-во раз | 16 и больше | 15-8 | 7 и меньше | 10 и больше | 9-6 | 5 и меньше |
| Поднимание туловища, кол-во раз за 30с | 18 и больше | 17-12 | 11 и меньше | 24 и больше | 23-14 | 13 и меньше |
| 2 км на лыжах | 14,00 и меньше | 14,01-14,59 | 15,00и больше | 13,00 и меньше | 13,01-14,29 | 14,30 и больше |
| 3 км на лыжах | Без учета времени | | | | | |

**3. Тематическое распределение часов.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
|  | **Легкая атлетика (12 часов)** | **1** |
|  | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег по дистанции. История развития физической культуры. | **1** |
|  | Бег 30 м. с высокого старта. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние. | **1** |
|  | Бег с ускорением до 30 м. Метание мяча на дальность. История возрождения ВФСК ГТО. | **1** |
|  | Тестирование бега на 30м. История развития легкой атлетики. | **1** |
|  | Бег с ускорением от 40 до 60м. Характеристика типовых травм. | **1** |
|  | Кросс до 15минут. Прыжок в длину с места. Здоровый образ жизни и их компоненты | **1** |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжок в длину с места. Бег 3х10м. | **1** |
|  | Тестирование бега на 60м. Прыжок в длину с разбега. Физическая культура человека. | **1** |
|  | Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Олимпийские игры древности. | **1** |
|  | Кроссовая подготовка 1 км. Прыжки в высоту способом «перешагивания». | **1** |
|  | Метание мяча в цель. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. | **1** |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание мяча на дальность. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)-18 часов** | | |
|  | ИТБ на занятиях спортивными играми (волейбол). История развития волейбола. Стойка и перемещение игрока. | **1** |
|  | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Основные правила игры. | **1** |
|  | Техника нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками. | **1** |
|  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. Значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | **1** |
|  | Нижняя прямая подача мяча, приемы мяча снизу. | **1** |
|  | Нижняя прямая подача мяча в зоны. Техника приема и передач сверху двумя руками. | **1** |
|  | Комбинации из элементов техники игры в волейбол. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | **1** |
|  | Прием и передачи мяча сверху в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | **1** |
|  | Верхняя прямая подача мяча, приемы мяча в волейболе. Основные правила игры в волейбол. | **1** |
|  | Основные приемы игры. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. | **1** |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **1** |
|  | Техника нападающего удара. Игра в волейбол с применением техники нападения. | **1** |
|  | Двустороння игра на освоение тактики игры. Разметки волейбольной площадки. | **1** |
|  | Прямой нападающий удар. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
|  | Двусторонняя игра в волейбол с упрощенными правилами. Судейство игры. | **1** |
|  | Тактика игры в защите. Нападающие удары. Техника движений и её основные показатели. | **1** |
|  | Тактика свободного нападения. Двустороння игра волейбол. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. | **1** |
|  | Двустороння игра в волейбол по правилам. Судейство в игре. | **1** |
| **Гимнастика с элементами акробатики -18часов** | | |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения на гибкость. | **1** |
|  | Упражнения в парах. Помощь и страховка. Составление комплекса утренней гимнастики. | **1** |
|  | Акробатика. Кувырок вперед и назад. Здоровье и здоровый образ жизни. | **1** |
|  | Акробатические упражнения. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. | **1** |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок назад в полушпагат. | **1** |
|  | Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках. | **1** |
|  | Комбинации из акробатических элементов. Адаптивная физическая культура. | **1** |
|  | Неопорные прыжки. Комплекс дыхательной гимнастики. | **1** |
|  | Висы и упоры. Гимнастика, как Олимпийский вид спорта. | **1** |
|  | Лазанье по канату. Упражнения с предметами. Физминутка и физкультпаузы. | **1** |
|  | Опорный прыжок. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | **1** |
|  | Упражнения в висе, равновесии. Упражнения на развитие гибкости. | **1** |
|  | Ритмическая гимнастика. Система упражнений по укрепления и сохранению здоровья. | **1** |
|  | Ритмика с предметами. Первая помощь при растяжениях. | **1** |
|  | Комплекс упражнений со скакалками. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Наклон вперед из положения стоя. | **1** |
|  | История развития Гимнастика. Упражнения в парах. | **1** |
|  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
|  | Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе высокой (низкой)перекладине. | **1** |
| **Лыжная подготовка-18часов** | | |
|  | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. История лыного спорта. | **1** |
|  | Попеременный двухшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | **1** |
|  | Одновременный бесшажный ход. Повороты «переступанием». | **1** |
|  | Подъем «елочкой». Повороты при спусках. | **1** |
|  | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору. | **1** |
|  | Олимпийские чемпионы современности. Переход с одновременных на попеременные. | **1** |
|  | Спуски и торможение «плугом». Применение лыжных мазей. | **1** |
|  | Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. | **1** |
|  | Лыжные гонки, как Олимпийский вид спорта. Прохождение дистанции 2 -2,5км. | **1** |
|  | Спуски с уклонов под 45 градусов. Повороты на месте махом. | **1** |
|  | Применение одновременного одношажного хода при преодолении склонов. Спуски с горы. | **1** |
|  | Спуски с горки и подъемы. Передвижение на лыжах до 3км. | **1** |
|  | Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Поворот на месте махом. Закаливание организма. | **1** |
|  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижная игра: «Гонки с преследованием». | **1** |
|  | Преодоление дистанции 2 км. на результат. Закаливание организма. | **1** |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). Дистанция 2000м. | **1** |
|  | Одновременный одношажный коньковый ход. Олимпийские чемпионы-лыжники современности | **1** |
|  | Игры и эстафеты на лыжах. Режим дня, его основное содержание | **1** |
| **Спортивная игра (баскетбол) -13 часов** | | |
|  | Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | **1** |
|  | Техника ловли и передачи мяча. История развития баскетбола. | **1** |
|  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | **1** |
|  | Ведение мяча с изменением направления, скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |
|  | Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте, и в движении. | **1** |
|  | Техника остановки двумя шагами в баскетболе. | **1** |
|  | Бросок мяча одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | **1** |
|  | Комбинации из элементов техники передвижений, остановок, поворотов. | **1** |
|  | Перехват мяча. Игры и игровые задания. Профилактика переутомления. | **1** |
|  | Бросок в движении после ловли мяча. Игры и игровые задания | **1** |
|  | Индивидуальная техника защиты. Броски мяча с пассивным противодействием. | **1** |
|  | Учебно – тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | **1** |
|  | Организация и проведение соревнований по баскетболу. История развития баскетбола, как Олимпийского вида спорта. | **1** |
| **Легкая атлетика (9 часов)** | | |
|  | Челночный бег 3х10м. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | **1** |
|  | Успехи российских легкоатлетов. Кросс 1500м. Прыжки в высоту. | **1** |
|  | Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжковые и беговые упражнения. | **1** |
|  | Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические эстафеты. | **1** |
|  | Упражнения для развития двигательной ловкости. Бег на 1500м. | **1** |
|  | Закаливание. Упражнения на развитие силы. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **1** |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на развитие общей физической подготовки. | **1** |
|  | Упражнения на быстроту и точность реакций. Броски мяча на дальность. | **1** |
|  | Составление режима дня. Примерный комплекс упражнений для самостоятельных занятий. | **1** |
|  | Упражнения для развития двигательной ловкости. Бег 2000м. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол) 12 часов.** | | |
|  | ИТБ по спортивным играм(футбол). Комбинации из элементов техники передвижений. | **1** |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внутренней частью подъема. | **1** |
|  | Удары по катящемуся и неподвижному мячу внешней частью подъема. | **1** |
|  | Ведение мяча с пассивным с сопротивлением защитника | **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. | **1** |
|  | Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). | **1** |
|  | Оформление дневника самоконтроля и самонаблюдения. Составление индивидуального плана занятий физическими упражнениями. | **1** |