

СОГЛАСОВАНО
на заседании метод.совета
Протокол № 01 от 29.08.2020

Утверждаю директор
МБОУ «Кузбасская СОШ»
_____ К.А.Турнаев
Приказ № 175/3 от 29.08.2020

**Рабочая программа
учебного предмета
Физкультура
5-9 классы
(по 2 ч. в неделю)**

Составитель
учитель физкультуры
Кожин Е.В.

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
естественно-мат. цикла
Протокол № 01 от 29.08.2020

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.

Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Травматизм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика

Высокий старт. Старты из разных положений.

Бег: бег с ускорением, бег на короткие дистанции (30 м и 60 м), гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Вырывание и выбивание мяча.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: сверху прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками

Футбол. Упражнения без мяча: стойка, перемещение.

Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар по воротам с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; комбинация из освоенных элементов; остановка мяча, ведение, удар по воротам, прием мяча.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед, над собой. Прием мяча сверху двумя руками на месте, снизу двумя руками над собой.

Гимнастика Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; ходьба по диагонали, змейкой, противходом.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед (назад) в группировке; мост из положения лежа, стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, Мост из положения лежа.

Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь через козла.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Упражнения на гимнастическом бревне.

Лыжные гонки

Попеременный двужажный и одновременно бесшажный ходы. Попеременный и одновременный коньковые ходы. Подъемы, спуски, торможения, повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Травматизм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Правила самостоятельного тестирования физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Высокий старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, финиширование. Бег с преодолением препятствий, спринтерский бег (60 м), эстафеты. Челночный бег 3x10м. Бег 1000м.

Прыжки: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега.

Метание: метание малого мяча на дальность.

Упражнения общей физической подготовки. Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу в движении после ловли, бросок мяча одной рукой от плеча, вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прием мяча снизу двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками в парах, через сетку. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения, ведение между предметами, с обводкой предметов. Удар по воротам указанным способом на точность попадания. Комбинация из ранее разученных элементов; ведение мяча, прием мяча, остановка, удар по воротам, удар(пас). Игра в мини-футбол по правилам.

Гимнастика

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно, ходьба змейкой,

противоходом, по диагонали.

Акробатические элементы: кувырок вперед, назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка вперед слитно в группировке. Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. Висы и упоры.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий. **Лыжные гонки**

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Попеременный и одновременный коньковые лыжные ходы. Подъемы, спуски в высокой и низкой стойках, торможения, повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к ГТО.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.

Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Травматизм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика:

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание».

Бег: Высокий старт, бег по дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег 60м, бег 1500м, бег 2000м (д), бег 3000м (м). Челночный бег 3x10м. Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО.

Метание: малого мяча с места на дальность и с разбега.

Спортивные игры:

Баскетбол. Передачи мяча, ведение мяча, бросок мяча в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости ведения. Комбинация из ранее разученных элементов; ведение, пас, прием, остановка, удар. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Гимнастика:

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Смешанные висы. Подтягивание в виси. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д), мост из положения стоя без помощи. Кувырок вперед, кувырок назад. группировка, перекал.

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической бревне. Лазание по канату. Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок способом согнув ноги через козла (м), прыжок способом «ноги врозь» через козла(д).

Лыжные гонки:

Попеременный двушажный и одновременно бесшажный ходы. Коньковый одновременный и попеременный лыжные ходы. Подъемы, спуски в высокой и низкой стойках, торможения, повороты. Лыжная гонка. Подготовка к ГТО. Передвижение на лыжах 3 км.

i. КЛАСС

Знания о физической культуре:

Основные направления развития физической культуры в обществе. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Травматизм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика:

Прыжки: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание».

Бег: эстафетный бег, кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), равномерный бег на учебные дистанции 60м, 2000м(д),3000м(м).

Метание: малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с места и с разбега. Подготовка к ГТО.

Спортивные игры:

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетболпо правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейболпо правилам.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол поправилам.

Гимнастика с элементами акробатики и элементов единоборства:

Акробатика: длинные кувырки вперед (м), мост и поворот у в упор на одно колено(д), кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, акробатическое соединение. Упражнения на гимнастическом бревне. Элементы единоборства. Опорные прыжки, подтягивание в висе, лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки:

Попеременные и одновременные классические ходы, попеременные, одновременные коньковые ходы. Спуски в высокой и низкой стойках, подъемы, торможения, повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 3 км. Подготовка к ГТО.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре:

Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Первая доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Травматизм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Подготовка к проведению летних пеших туристических походов. Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потерностях, ушибах и других травмах).

Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование:

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Спринтерский бег бег 60м с низкого старта на результат, бег на средние дистанции, бег 1500м(д). 2000м(м). 2000м(д) м.3000 м(м). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность на результат.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики и элементов единоборства

Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне(д), элементы единоборства(м).

Акробатика. Стойка на голове и руках(м), кувырок назад в полушпагат(д), длинный кувырок с разбега. Подтягивание в висе. Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.

Лыжные гонки

Попеременный и одновременные классические ходы, попеременные и одновременные коньковые ходы. Спуски, подъемы, торможения. Повороты в движении переступанием. Лыжная гонка 3,5 км. Подготовка к ГТО.

Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество ч
<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (6 ч.)</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2
2.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча	2
3.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (9 ч.)</i>		
4.	Волейбол	6
5.	Баскетбол	3
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (13 ч.)</i>		
6.	Висы. Строевые упражнения	4
7.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3
8.	Акробатика	3
9.	Лазание и перелезание	3
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч.)</i>		
10.	Попеременный двухшажный ход	3
11.	Одновременный бесшажный ход	2
12.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	2
13.	Спуски в высокой и низкой стойках	2
14.	Спуски с пологих склонов	2
15.	Повороты переступанием в движении	2
16.	Коньковый ход (попеременные, одновременные хода)	3
17.	Прохождение дистанции (свободным ходом) до 3км	3
18.	Лыжная гонка (свободным ходом).	2
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10 ч.)</i>		
19.	Баскетбол	3
20.	Футбол	7
<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 ч.)</i>		
21.	Бег на средние дистанции	2
22.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
23.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3
24.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
ИТОГО		70

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество ч
<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (9 ч.)</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	3
2.	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». Метание малого мяча	2
3.	Бег на средние дистанции	2
4.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10 ч.)</i>		
1.	Волейбол	6
2.	Баскетбол	4
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч.)</i>		
3.	Висы. Строевые упражнения	5
4.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3

5.	Акробатические упражнения, комбинации. Лазание.	6
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч.)</i>		
6.	Попеременный двухшажный ход	2
7.	Одновременный бесшажный ход	2
8.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	2
9.	Спуски в высокой и низкой стойках	2
10.	Торможение и повороты упором	2
11.	Повороты переступанием в движении	2
12.	Коньковый ход (попеременные, одновременные хода)	3
13.	Игры на лыжах	2
14.	Прохождение дистанции (свободным ходом) до 3км	3
15.	Лыжная гонка (свободным ходом).	1
<i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (10 ч.)</i>		
20.	Баскетбол	3
21.	Футбол	7
<i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (6 ч.)</i>		
22.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	2
23.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2
24.	Бег на средние дистанции	1
25.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	1
	ИТОГО	70

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество ч
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч.)</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	3
2.	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». Метание малого мяча	2
3.	Бег на средние дистанции	2
4.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)</i>		
5.	Волейбол	6
6.	Баскетбол	4
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (14 ч.)</i>		
7.	Висы. Строевые упражнения	5
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3
9.	Акробатика. Лазание.	6
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч.)</i>		
10.	Одновременный двухшажный ход	2
11.	Одновременный бесшажный ход	2
12.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	2
13.	Спуски в высокой и низкой стойках	2
14.	Торможение и повороты упором	2
15.	Повороты переступанием в движении	2
16.	Коньковый ход (попеременные, одновременные хода)	3
17.	Игры на лыжах	2
18.	Прохождение дистанции (свободным ходом) до 3км	3
19.	Лыжная гонка (свободным ходом).	1
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)</i>		
20.	Волейбол	6

21.	Футбол	4
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 ч.)</i>		
22.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3
23.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2
24.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
ИТОГО		70

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество ч
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч.)</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	3
2.	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». Метание малого мяча	2
3.	Бег на средние дистанции	2
4.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)</i>		
5.	Волейбол	6
6.	Баскетбол	4
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА (14 ч.)</i>		
7.	Висы. Строевые упражнения	5
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	3
9.	Акробатика. Лазание.	6
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч.)</i>		
10.	Одновременный двухшажный ход	2
11.	Одновременный бесшажный ход	2
12.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	2
13.	Спуски в высокой и низкой стойках	2
14.	Торможение и повороты упором	2
15.	Повороты переступанием в движении	2
16.	Коньковый ход (попеременные, одновременные хода)	3
17.	Игры на лыжах	2
18.	Прохождение дистанции (свободным ходом) до 3км	3
19.	Лыжная гонка (свободным ходом).	1
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)</i>		
20.	Волейбол	6
21.	Футбол	4
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 ч.)</i>		
22.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3
23.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2
24.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
ИТОГО		70

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество ч
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 ч.)</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	3
2.	Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». Метание малого мяча	2
3.	Бег на средние дистанции	2

4.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	2
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (10 ч.)</i>		
5.	Волейбол	6
6.	Баскетбол	4
<i>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА (14 ч.)</i>		
7.	Висы. Строевые упражнения	5
8.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	3
9.	Акробатика. Лазание.	6
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 ч.)</i>		
10.	Одновременный двухшажный ход	2
11.	Одновременный бесшажный ход	2
12.	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»	2
13.	Спуски в высокой и низкой стойках	2
14.	Торможение и повороты упором	2
15.	Повороты переступанием в движении	2
16.	Коньковый ход (попеременные, одновременные хода)	3
17.	Игры на лыжах	2
18.	Прохождение дистанции (свободным ходом) до 3км	3
19.	Лыжная гонка (свободным ходом).	1
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (9 ч.)</i>		
20.	Волейбол	5
21.	Футбол	4
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (5 ч.)</i>		
22.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	2
23.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2
24.	Контрольные нормативы. Подготовка к ГТО	1
ИТОГО		68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575873

Владелец Турнаев Константин Анатольевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022