

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

**Рабочая программа**  
**По физической культуре 5-9 класс**

Составитель:  
ФИО: Холкина Е.В.  
учитель Физической культуры.

Согласована на заседании Педагогического совета Протокол №4 от 31.05.2018	Утверждена приказом директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № 130 от 01.06.2018) М.В. Постнова
--	--



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета .....	8
3. Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы .....	34

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 личного 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** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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** освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из

разных предметных областей.

**Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

**Физическая культура:**

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);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 класс

#### **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.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

#### **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), в том числе в подготовке к



выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

#### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

#### Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- *варианты челночного бега 3x10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

- *остановка двумя шагами и прыжком;*

- *повороты без мяча и с мячом;*

- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении;*

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте;*

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча *по прямой;*

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

## **Легкая атлетика:**

### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр

. - Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

**Способы двигательной (физической) деятельности**

## **Организация и проведение самостоятельных занятий и физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

## **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. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен), в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

### Гимнастика с основами акробатики.

#### Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

#### Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

#### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

#### Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

### Легкая атлетика.

#### Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

#### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние*; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

#### Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *остановка двумя шагами и прыжком;*
- *повороты без мяча и с мячом;*
- *комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*
- *ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- *ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*
- *передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;*
- *передача мяча одной рукой от плеча на месте;*
- *передача мяча двумя руками с отскоком от пола;*
- *штрафной бросок;*
- *вырывание и выбивание мяча;*
- *игра по правилам.*

#### Волейбол:

- *стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*
- *ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*
- *прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;*
- *прием и передача мяча сверху двумя руками;*
- *нижняя прямая подача;*
- *игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

#### Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*
- *удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;*
- *удары по мячу серединой подъема стопы;*
- *остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;*
- *остановка мяча подошвой*
- *ведение мяча по прямой;*



- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Футбол**

#### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

### **Способы двигательной (физической) 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).

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*
- высокий старт;
- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- *варианты челночного бега 3x10 м.*

#### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- *ведение мяча по прямой;*
- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*
- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*
- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

### Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## 8 класс

**Знание о физической культуре**

**История физической культуры**

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Организация и проведение пеших туристических походов

## **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

## **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физической) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **Физической совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

#### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.



- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол:

- *стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- *ведение мяча по прямой;*

- *удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

- *комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;*

- *игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **9 класс**

### **История физической культуры**

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура в современном обществе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физической) культуры**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).в том числе в подготовке к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

### **Легкая атлетика. Беговые упражнения:**

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;*  
*на результат 60 м;*
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе *от 10 до 12 минут;*
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега *3x10 м.*

### **Прыжковые упражнения:**

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

### **Метание малого мяча:**

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Баскетбол:**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол:**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол:**

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

#### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### **Гимнастика с основами акробатики:**

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;



- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Футбол**

#### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

**Таблица тематического распределения количества часов**

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>					
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий				
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика	21	21	21	21	18
2.2	Легкая атлетика	28	31	33	31	23
2.3	Лыжная подготовка	18	15	18	18	18
2.3.1	Спортивные игры	35	35	30	32	43
<b>Всего:</b>		<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>510ч</b>				

#### 5 класс

#### I Четверть (28 час.)

#### Легкая атлетика (13 час.)

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте, в движении.	1
2	Техника бега с высокого, низкого старта.	1
3	Медленный бег 10 – 12 мин.	1
4	Бег 30 метров (3 – 4 повторения).	1
5	Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	1
6	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1
7	Техника метания малого мяча (150 г.) на дальность.	1
8	Бег 30,60 метров - учет.	1
9	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	1
10	Медленный бег 12 – 15 минут. Специально – беговые упражнения.	1
11	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
12	Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
13	Прыжки в длину с места – учет	1
<b>Спортивные игры (11ч)</b>		
14	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры.	1
15	Стойка волейболиста, передвижение, сочетание приемов.	1
16	Передача мяча сверху над собой, двумя руками.	1

17	Прием и передачи мяча снизу, двумя руками.	1
18	Сочетание верхней и нижней передачи мяча.	1
19	Техника нижней подачи, 3 – 6 метра от сетки.	1
20	Подачи и прием мяча.	1
21	Упражнения на быстроту реакции. Технические навыки волейболиста.	1
22	Передачи мяча в движении, в кругу, через сетку.	1
23	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
24	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1

### II Четверть (21 час.)

#### Гимнастика с основами акробатики (21 час.)

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
26	Кувырки вперед, назад в группировке.	1
27	Кувырки вперед - учет. Упражнения на гибкость.	1
28	Кувырки назад - учет. Упражнения на гибкость.	1
29	Стойка на лопатках, перекатом назад.	1
30	Мост из положения лежа. Упражнения ОФП.	1
31	Кувырки вперед, назад, слитно. Подъем туловища за 30 секунд – учет.	1
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.	1
33	Техника опорного прыжка через козла.	1
34	Опорные прыжки через козла.	1
35	Подъем туловища за 60 секунд. Подтягивание на перекладине – учет.	1
36	Ходьба по гимнастическому бревну, соскок.	1
37	Прыжки на скакалке. Упражнения ОФП.	1
38	Круговая тренировка (отжимания, приседания, скакалка, пресс, подтягивание).	1
39	Прыжки на скакалке за 1 минуту – учет.	1
40	Обучение соединению из 3 – 4 акробатических элементов.	1
41	Соединение из 3 – 4 акробатических элементов – учет.	1
42	Эстафета с элементами акробатики.	1
43	ОРУ в парах. Подвижные игры.	1
44	Комплекс динамических и статических упражнений.	1
45	Подвижные игры на координацию и равновесие.	1

### III четверть (33 часа.)

#### Лыжная подготовка (18час.)

46	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
47	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1
48	Техника одновременного безшажного хода.	1
49	Техника поворота переступанием.	1
50	Техника подъёмов в горку способом «ёлочкой», «лесенкой».	1
51	Попеременный двухшажный классический ход.	1
52	Одновременный безшажный ход.	1
53	Подъём в горку способом «ёлочкой», «лесенкой».	1
54	Виды торможений: «плугом», «упором».	1
55	Виды стоек лыжника на спуске.	1
56	Торможение: «плугом», «упором».	1
57	Высокая, средняя, низкая – стойки лыжника на спуске.	1

58	Прохождение дистанции 2000м.	1
59	Спуски со склона и подъёмы.	1
60	Прохождение дистанции до 3000м.	1
61	Круговая эстафета с этапом 250 м.	1
62	Соревнования на дистанции 1000 м. – мальчики, 500 м. – девочки.	1
63	Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону.	1
<b>Спортивные игры (15)</b>		
64	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение, остановка, передачи мяча.	1
65	Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение в основной стойки; остановка прыжком после ускорения.	1
66	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах.	1
67	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах тройках (на месте и в движении правым левым боком)	1
68	Ведения мяча на месте и в движении с изменение направлений движения и скорости	1
69	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска)	1
70	Броски одной и двумя руками в движении (после ловли)	1
71	Бросок мяча одной и двумя руками после ловли без сопротивления защиты	1
72	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
73	Повороты без мяча и с мячом, тактика свободного падения	1
74	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	1
75	Нападение быстрым прорывом	1
76	Взаимодействие двух игроков. Игра «отдай мяч и выйди»	1
77	Игра и игровые задания 261, 361, 3:2, 3:3	1
78	Игра в баскетбол	1

#### IV четверть (27 час.)

##### Легкая атлетика (15 час.)

79	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
80	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
81	Круговая, встречная эстафеты.	1
82	Спринтерский бег. Техника бега на короткие дистанции.	1
83	Бег 30, 60 – метров .	1
84	Специально – беговые упражнения. Бег до 12 минут.	1
85	Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений.	1
86	Кросс до 15 минут.	1
87	Челночный бег 3х10м – учет.	1
88	Прыжок в длину с места - учет.	1
89	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки .	1
90	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
91	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1
92	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	1
93	Бег 2000 метров без учета времени.	1
<b>Спортивные игры (9)</b>		

<b>94</b>	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, удары по воротам. Правила игры.	<b>1</b>
<b>95</b>	Ведение, передачи, удары мяча.	<b>1</b>
<b>96</b>	Передачи и остановка мяча.	<b>1</b>
<b>97</b>	Обучение игре в защите.	<b>1</b>
<b>98</b>	Обучение игре в нападении.	<b>1</b>
<b>99</b>	Прессинг и отбор мяча.	<b>1</b>
<b>100</b>	Учебная игра в футбол.	<b>1</b>
<b>101</b>	Передачи и остановка мяча.	<b>1</b>
<b>102</b>	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	<b>1</b>

**6 класс**

**I Четверть (27 час.)**

Легкая атлетика (16 час.)

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
<b>1</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте, в движении.	<b>1</b>
<b>2</b>	Техника бега с высокого, низкого старта.	<b>1</b>
<b>3</b>	Медленный бег 10 – 12 мин.	<b>1</b>
	Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров (3 – 4 повторения).	<b>1</b>
<b>5</b>	Бег 30 метров – учет. Подтягивание на перекладине.	<b>1</b>
<b>6</b>	Совершенствование прыжков в длину разбега. Бег 60 метров (2 – 3 повторения).	<b>1</b>
<b>7</b>	Бег 60 метров - учет.	<b>1</b>
<b>8</b>	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	<b>1</b>
<b>9</b>	Медленный бег 12 – 15 минут. Специально – беговые упражнения.	<b>1</b>
<b>10</b>	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	<b>1</b>
<b>11</b>	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	<b>1</b>
<b>12</b>	Встречная эстафета. Челночный бег 3х10 – учет.	<b>1</b>
<b>13</b>	Техника метания малого мяча (150 г.) на дальность с разбега	<b>1</b>
<b>14</b>	Метание малого мяча (150 г.) на дальность с разбега.	<b>1</b>
<b>15</b>	Развитие выносливости – бег 2000 метров.	<b>1</b>
<b>16</b>	Прыжки в длину с места – учет.	<b>1</b>
	<b>Спортивные игры (11ч)</b>	
<b>17</b>	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	<b>1</b>
<b>18</b>	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	<b>1</b>
<b>19</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	<b>1</b>
<b>20</b>	Передача мяча над собой и через сетку.	<b>1</b>
<b>21</b>	Передача мяча сверху двумя руками – учет.	<b>1</b>
<b>22</b>	Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>23</b>	Прием мяча двумя руками снизу	<b>1</b>
<b>24</b>	Прием мяча через сетку.	<b>1</b>
<b>25</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки.	<b>1</b>
<b>26</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки – учет.	<b>1</b>
<b>27</b>	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	<b>1</b>

**II Четверть (21 час.)**

**Гимнастика с основами акробатики (21 час.)**

<b>28</b>	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика, ее история. Перестроения.	<b>1</b>
<b>29</b>	Круговая тренировка.	<b>1</b>
<b>30</b>	Кувырок вперед в группировке.	<b>1</b>
<b>31</b>	Кувырок назад в группировке.	<b>1</b>
<b>32</b>	Стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>33</b>	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>34</b>	«Мост» из положения, лежа на спине.	<b>1</b>
<b>35</b>	Комбинация из освоенных элементов.	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинация из освоенных элементов-учет.	<b>1</b>
<b>37</b>	Висы. Подтягивание в виси на перекладине – учет.	<b>1</b>
<b>38</b>	Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>39</b>	Круговая тренировка.	<b>1</b>
<b>40</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа – учет.	<b>1</b>
<b>41</b>	Упражнения в равновесии.	<b>1</b>
<b>42</b>	Прыжки в скакалку в тройках.	<b>1</b>
<b>43</b>	Прыжки через скакалку за 1 мин. – учет.	<b>1</b>
<b>44</b>	Лазанье по канату в два приема.	<b>1</b>
<b>45</b>	Лазанье по канату в два приема – учет.	<b>1</b>
<b>46</b>	ОРУ в парах. Подъем туловища из положения сидя за 30 сек. - учет	<b>1</b>
<b>47</b>	Комплекс динамических и статических упражнений.	<b>1</b>
<b>48</b>	Подвижные игры на координацию и равновесие.	<b>1</b>

**III четверть (27 часа.)**

**Лыжная подготовка (15 час.)**

<b>49</b>	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Подбор инвентаря.	<b>1</b>
<b>50</b>	Техника попеременного двухшажного классического хода.	<b>1</b>
<b>51</b>	Техника одновременного безшажного хода.	<b>1</b>
<b>52</b>	Техника поворота переступанием.	<b>1</b>
<b>53</b>	Техника подъёмов в горку способом «ёлочкой», «лесенкой».	<b>1</b>
<b>54</b>	Попеременный двухшажный классический ход.	<b>1</b>
<b>55</b>	Одновременный безшажный ход.	<b>1</b>
<b>56</b>	Подъём в горку способом «ёлочкой», «лесенкой» -учет.	<b>1</b>
<b>57</b>	Виды торможений: «плугом», «упором».	<b>1</b>
<b>58</b>	Виды стоек лыжника на спуске.	<b>1</b>
<b>59</b>	Торможение: «плугом», «упором» - учет.	<b>1</b>
<b>60</b>	Высокая, средняя, низкая – стойки лыжника на спуске.	<b>1</b>
<b>61</b>	Прохождение дистанции 2000м.	<b>1</b>
<b>62</b>	Спуски со склона и подъёмы.	<b>1</b>
<b>63</b>	Прохождение дистанции до 3000м.	<b>1</b>
<b>Спортивные игры (12)</b>		
<b>64</b>	Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую ногу; передвижение в стойке; остановка прыжком после ускорения	<b>1</b>
<b>65</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте	<b>1</b>
<b>66</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	<b>1</b>
<b>67</b>	Ведение мяча без сопротивления защитника правой, левой рукой	<b>1</b>

68	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости	1
69	Броски мяча одной и двумя руками после ловли без сопротивления	1
70	Броски мяча одной и двумя руками в движении	1
71	Вырывание и выбивание мяча	1
72	Комбинации из освоенных элементов с мячом: ловля, передача, ведение, бросок	1
73	Тактика свободного нападения	1
74	Позиционное нападение (5х0) без изменения позиций игроков	1
75-76	Нападение быстрым прорывом (1:0)	2

#### IV четверть (27 час.)

##### Легкая атлетика (15 час.)

77	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
78	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
79	Круговая, встречная эстафеты.	1
80	Спринтерский бег. Техника бега на короткие дистанции.	1
81	Бег 30, 60 – метров .	1
82	Специально – беговые упражнения. Бег до 12 минут.	1
83	Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений.	1
84	Кросс до 15 минут.	1
85	Челночный бег 3х10м – учет.	1
86	Прыжок в длину с места - учет.	1
87	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки .	1
88	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
89	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1
90	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	1
91	Бег 2000 метров без учета времени.	1
<b>Спортивные игры (12)</b>		
92	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, удары по воротам. Правила игры.	1
93	Ведение, передачи, удары мяча.	1
93	Передачи и остановка мяча.	1
94	Обучение игре в защите.	1
95	Обучение игре в нападении.	1
96	Ведение, передачи, удары мяча.	1
97	Прессинг и отбор мяча.	1
98	Учебная игра в футбол.	1
99	Учебная игра в футбол.	1
100	Передачи и остановка мяча.	1
101	Обучение игре в защите.	1
102	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1

#### 7 класс

##### I Четверть (27 час.)

##### Легкая атлетика (15 час.)

№ п.п.	Тема урока	Количество
--------	------------	------------

		часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
2	Техника бега с высокого, низкого старта.	1
3	Медленный бег 15 – 20 мин.	1
4	Бег 30 метров (4 – 5 повторения).	1
5	Бег 60 метров (3 – 4 повторения).	1
6	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1
7	Бег 30 метров – учет.	1
8	Бег 60 метров – учет.	1
9	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	1
10	Медленный бег 15 – 20 минут. Специально – беговые упражнения.	1
11	Передача эстафетной палочки. Встречная, круговая эстафеты.	1
12	Техника метания малого мяча с разбега.	1
13	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
14	Развитие выносливости – бег 3000 метров.	1
15	Прыжки в длину с места – учет.	1
<b>Спортивные игры (12ч)</b>		
16	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Разминка с мячами и без мячей.	1
17	Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке - остановки, ускорения.	1
18	Передача мяча сверху над собой, двумя руками.	1
19	Прием и передачи мяча снизу, двумя руками.	1
20	Сочетание верхней и нижней передачи мяча.	1
21	Техника нижней, верхней подачи.	1
22	Подачи и прием мяча.	1
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
24	Передачи мяча в движении, в кругу, через сетку.	1
25	Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар).	1
26	Учебная игра в волейбол.	1
27	Учебная игра в волейбол.	1

### II Четверть (21 час.)

#### Гимнастика с основами акробатики (21 час.)

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед, назад в группировке.	1
30	Кувырки вперед – учет. Упражнения на гибкость.	1
31	Кувырки назад – учет. Упражнения на гибкость.	1
32	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки.	1
33	Мост из положения лежа, стоя. Упражнения ОФП.	1
34	Кувырки вперед, назад, слитно.	1
35	Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.	1
36	Техника опорного прыжка через козла.	1
37	Опорные прыжки через козла.	1
38	Подъем туловища за 60 секунд. Подтягивание на перекладине – учет.	1
39	Сочетание упражнений на перекладине (мальчики), бревне (девочки).	1



40	Прыжки на скакалке. Упражнения ОФП.	1
41	Круговая тренировка (отжимания, приседания, скакалка, пресс, подтягивание).	1
42	Прыжки на скакалке за 1 минуту – учет.	1
43	Силовые упражнения. Подъем прямых ног до угла 90 в висе на гимнаст. стенке.	1
44	Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.	1
45	Эстафета с элементами акробатики.	1
46	ОРУ в парах. Подвижные игры.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Комплекс динамических и статических упражнений.	1

### III четверть (27 часа.)

#### Лыжная подготовка (18 час.)

49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
50	Попеременный двухшажный классический ход.	1
51	Одновременный безшажный ход.	1
52	Одновременный одношажный классический ход.	1
53	Попеременный и одновременный двухшажный коньковый ход.	1
54	Сочетание классических лыжных ходов.	1
55	Подъём в горку способом «ёлочкой», «лесенкой».	1
56	Техника поворота переступанием.	1
57	Торможение: «плугом», «упором».	1
58	Высокая, средняя, низкая – стойки лыжника на спуске.	1
59	Прохождение дистанции 1000м. – без палок.	1
60	Прохождение дистанции 2000м.	1
61	Прохождение дистанции 2500м.	1
62	Спуски со склона и подъёмы.	1
63	Прохождение дистанции до 3000м.	1
64	Круговая эстафета с этапом 300м.	1
65	Соревнования на дистанции 1500 м. – мальчики, 1000 м. – девочки.	1
66	Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону.	1

#### Спортивные игры (9)

67	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Ведение, броски с двух шагов, броски после остановки прыжком.	1
68	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски из под корзины.	2
69	Передачи мяча: от груди, одной рукой, с отскоком о пол. Броски: от плеча одной рукой сверху, от груди.	1
70	Челночный бег 3x10м. – учет.	1
71	Комбинация «малая восьмерка».	1
72	Передвижение по площадке с мячом, без мяча; броски с различных положений.	1
73	Челночный бег 10x10м. – учет. Игра в защите.	1
74	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. – учет.	1
75	Игра в нападении.	1
76	Учебная игра в баскетбол.	1

### IV четверть (27 часа.)

#### Легкая атлетика (18 час.)

77	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
78	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
79	Круговая, встречная эстафеты.	1
80	Бег с разного исходного положения, с разной скоростью.	1
81	Специально – беговые упражнения. Бег до 15 минут.	1
82	Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений.	1
83	Кросс до 20 минут – учет.	1
84	Челночный бег 3х10м. – учет.	1
85	Прыжок в длину с места – учет.	1
86	Челночный бег 10х10м. – учет.	1
87	Бег 30 метров – учет. Скоростно – силовые упражнения.	1
88	Бег 60 метров – учет. Упражнения на выносливость.	1
89	Бег 100 метров – учет. Техника метания мяча с разбега.	1
90	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	1
91	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
91	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	1
92	Бег 1500 метров – учет.	1
93	Бег 3000 метров без учета времени.	1
<b>Спортивные игры (9)</b>		
94	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, удары по воротам. Правила игры.	1
95	Ведение, передачи, удары мяча.	1
96	Передачи и остановка мяча.	1
97	Обучение игре в защите.	1
98	Обучение игре в нападении.	1
99	Прессинг и отбор мяча.	1
100	Учебная игра в футбол.	1
101	Обучение игре в защите.	1
102	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1

**8 класс**

**I Четверть (27 час.)**

Легкая атлетика (13 час.)

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
2	Техника бега с высокого, низкого старта.	1
3	Медленный бег 15 – 20 мин.	1
4	Бег 30 метров (4 – 5 повторения). Бег 60 метров (3 – 4 повторения).	1
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.	1
6	Бег 30 метров – учет. Бег 60 метров – учет.	1
7	Медленный бег 15 – 20 минут. Специально – беговые упражнения.	1
8	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	1
9	Передача эстафетной палочки. Встречная, круговая эстафеты.	1
10	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	1
11	Техника метания малого мяча с разбега.	1

12	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
13	Прыжки в длину с места – учет.	1
<b>Спортивные игры (14ч)</b>		
14	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу Разминка с мячами и без мячей.	1
15	Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке - остановки, ускорения.	1
16- 17	Передача мяча сверху над собой, двумя руками.	2
18	Прием и передачи мяча снизу, двумя руками.	1
19	Сочетание верхней и нижней передачи мяча.	1
20	Техника нижней, верхней подачи.	1
21- 22	Подачи и прием мяча.	2
23	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
24	Передачи мяча в движении, в кругу, через сетку.	1
25	Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар).	1
27- 27	Учебная игра в волейбол.	2

## II Четверть (21 час.)

### Гимнастика с основами акробатики (21 час.)

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед, назад в группировке.	1
30	Кувырки вперед – учет. Упражнения на гибкость.	1
31	Кувырки назад – учет. Упражнения на гибкость.	1
32	Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки.	1
33	Мост из положения лежа, стоя. Упражнения ОФП.	1
34	Кувырки вперед, назад, слитно.	1
35	Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – учет.	1
36	Техника опорного прыжка через козла.	1
37	Опорные прыжки через козла.	1
38	Подъем туловища за 60 секунд. Подтягивание на перекладине – учет.	1
39	Сочетание упражнений на перекладине (мальчики), бревне (девочки).	1
40	Прыжки на скакалке. Упражнения ОФП.	1
41	Круговая тренировка (отжимания, приседания, скакалка, пресс, подтягивание).	1
42	Прыжки на скакалке за 1 минуту – учет.	1
43	Силовые упражнения. Подъем прямых ног до угла 90 в висе на гимнаст. стенке.	1
44	Соединение из 3 – 4 акробатических элементов.	1
45	Эстафета с элементами акробатики.	1
46	ОРУ в парах. Подвижные игры.	1
47	Подвижные игры.	1
48	Комплекс динамических и статических упражнений.	1

**III четверть (27 часа.)**  
Лыжная подготовка (18 час.)

49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
50	Попеременный двухшажный классический ход.	1
51	Одновременный безшажный ход.	1
52	Одновременный одношажный классический ход.	1
53	Попеременный и одновременный двухшажный коньковый ход.	1
54	Сочетание классических лыжных ходов.	1
55	Подъём в горку способом «ёлочкой», «лесенкой».	1
56	Техника поворота переступанием.	1
57	Торможение: «плугом», «упором».	1
58	Высокая, средняя, низкая – стойки лыжника на спуске.	1
59	Прохождение дистанции 1000м. – без палок.	1
60	Прохождение дистанции 2000м.	1
61	Прохождение дистанции 2500м.	1
62	Спуски со склона и подъёмы.	1
63	Прохождение дистанции до 3000м.	1
64	Круговая эстафета с этапом 300м.	1
65	Соревнования на дистанции 1500 м. – мальчики, 1000 м. – девочки.	1
66	Сдача и подготовка инвентаря к следующему зимнему сезону.	1
<b>Спортивные игры (9)</b>		
67	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Ведение, броски с двух шагов, броски после остановки прыжком.	1
68	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Броски из под корзины.	1
69	Передачи мяча: от груди, одной рукой, с отскоком о пол. Броски: от плеча одной рукой сверху, от груди.	1
70	Челночный бег 3х10м. – учет. Комбинация «малая восьмерка».	1
71	Передвижение по площадке с мячом, без мяча; броски с различных положений.	1
72	Челночный бег 10х10м. – учет. Игра в защите.	1
73	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. – учет.	1
74	Игра в нападении.	1
75	Учебная игра в баскетбол.	1

**IV четверть (27 час.)**  
Легкая атлетика (18 час.)

76	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ на месте и в движении.	1
77	Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1
78	Круговая, встречная эстафеты.	1
79	Бег с разного исходного положения, с разной скоростью.	1
80	Специально – беговые упражнения. Бег до 15 минут.	1
81	Техника кроссового бега. Силовой комплекс упражнений.	1
82	Кросс до 20 минут – учет.	1
83	Челночный бег 3х10м. – учет.	1

84	Прыжок в длину с места – учет.	1
85	Челночный бег 10х10м. – учет.	1
86	Бег 30 метров – учет. Скоростно - силовые упражнения.	1
87	Бег 60 метров – учет. Упражнения на выносливость.	1
88	Бег 100 метров – учет. Техника метания мяча с разбега.	1
89	Бег 500 метров – мальчики, 300 метров – девочки – учет.	1
90	Метание малого мяча (150 г.) на дальность – учет.	1
91	Бег 1000 метров – мальчики, 500 метров – девочки – учет.	1
92	Бег 1500 метров – учет.	1
93	Бег 3000 метров без учета времени.	1
<b>Спортивные игры (9)</b>		
94	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу. Ведение мяча, обводка фишек, удары по воротам.	1
95	Ведение, передачи, удары мяча. Учебная игра в футбол.	1
96	Обучение технико-тактическим действиям в игре. Прессинг и отбор мяча.	1
96	Игра в защите. Учебная игра в футбол.	1
97	Игра в нападении. Учебная игра в футбол.	1
98	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год.	1
99	Двигательная активность летом.	1
100	Учебная игра в футбол.	1
101	Обучение игре в защите.	1
102	Учебная игра в футбол. Подведение итогов за учебный год. Двигательная активность летом.	1

### 9 класс

№ п.п.	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение низкому старту с опорой на одну руку.	1
2	Закрепление техники старта с опорой на одну руку бег 30м, 60м.	1
3	Совершенствование техники низкого старта, бег 60м. Бег 30м - учет.	1
4	Техника прыжка в длину, метания гранаты. Техника эстафетного бега.	1
5	Бег 60м - учёт. Бег 4-5 мин. Техника метания гранаты.	1
6	Бег 100м – учёт, прыжок в длину. Совершенствование метания гранаты. Бег 6 мин.	1
7	Метание гранаты 500г (дев). 700г (юн) на дальность -учет, закрепить эстафетный бег, кросс в среднем темпе.	1
8	Техника передачи эстафетной палочки – учёт. Бег 6 мин.	1
9	Прыжок в длину с места – учёт. Подтягивание. Бег 8 мин.	1
10	Кроссовая подготовка бег 500-1000м.	1
11	Бег 300м (дев), 500м (юн) – учет.	1
12	Бег 2000м (дев), 3000м (юн) .	1
<b>Спортивные игры (13ч)</b>		

13	Техника безопасности на спортивных играх. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1
14	Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол.	1
15	Технико-тактические действия, закрепить приём мяча снизу.	1
16	Совершенствовать приём мяча снизу после подачи.	1
17	Приём мяча снизу двумя руками после подачи – учёт.	1
18	Подачи мяча в зону 6,5,1 – учёт.	1
19	Учебная игра с заданиями.	1
20	Совершенствование техники приема мяча, нападающего удара.	1
21	Передача мяча сверху в прыжке в прыжке, передача в зону 1,6,5	1
22	Передача мяча двумя руками снизу. Тактика игры.	1
23	Правила игры, тактика игры Учебная игра.	1
24	Учебно–тренировочная игра, судейство по упрощённым правилам.	1
25	Учебно–тренировочная игра.	

#### **I Четверть (24 час.)**

Легкая атлетика (12 час.)

#### **II Четверть (21 час.)**

Гимнастика с основами акробатики (18 час.)

26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники 2-3 кувырков вперед слитно.	1
27	Длинный кувырок через препятствие. Упражнения на гибкость.	1
28	2-3 кувырка вперед слитно – учёт.	1
29	2-3 кувырка назад слитно – учёт.	1
30	Опорный прыжок через козла. Мост из положения стоя девочки, лежа мальчики – учёт.	1
31	Обучение связок из 3-4 акробатических элементов.	1
32	Связки из 3-4 акробатических элементов – учёт.	1
33	Техника опорного прыжка через козла. Подъём переворотом.	1
34	Закрепление техники опорного прыжка через козла.	1
35	Опорный прыжок – учёт, подтягивание.	1
36	Подъем переворотом махом одной ноги – учёт(дев) Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях – учёт(м.).	1
37	Подтягивание из вися мальчики – учёт Подтягивание из вися лежа девочек – учёт.	1
38	Эстафета с элементами акробатики.	1
39	Подъем туловища из положения сидя за 30 с.- учёт.	1
40	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
41	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
42	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания».	1
43	ОРУ на осанку, подъем прямых ног до 90 в висе на гимнастической стенке.	1
	<b>Баскетбол (3 час)</b>	<b>1</b>
44	ТБ на уроках по спортивным играм. Учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
45	Совершенствование техники владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо).	1
46	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам с заданиями.	1

**III четверть (33 часа.)**  
Лыжная подготовка (18 час.)

47	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременные лыжные ходы.	1
48	Попеременный двухшажный ход – учёт.	1
49	Одновременно двухшажный ход – учёт.	1
50	Одновременно одношажный ход – учёт.	1
51	Одновременно бесшажный ход – учёт.	1
52	Торможение «плугом» - учёт.	1
53	Спуск со склона в основной стойке – учёт.	1
54	Подъем в гору скользящим шагом – учёт.	1
55	Совершенствование техники торможения «плугом» на спуске.	1
56	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
57	Ходьба на лыжах 3км – учет.	1
58	Лыжные гонки на 1-2 км – учёт.	1
59	Эстафета по кругу (до 300м).	1
60	Ходьба на лыжах 2км – учет.	1
61	Эстафета по кругу (до 500м).	1
62	Скользкий шаг в подъём.	1
63	Техника лыжных ходов по пересеченной местности.	1
64	Прохождение дистанции 3,5км.	
<b>Волейбол (9 часов)</b>		
65	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники передач, подачи мяча.	1
66	Совершенствование техники приема мяча, нападающего удара.	1
67	Верхняя передача мяча.	1
68	Нижняя передача мяча.	
69	Верхняя подача мяча подача.	1
70	Нижняя прямая подача мяча.	1
71	Прием мяча - передача в зону.	1
72	Передача мяча двумя руками, нападающий удар.	1
73	Блокировка нападающего удара. Учебная игра.	1
<b>Баскетбол (6 часа)</b>		
74	Штрафной бросок в кольцо. Специальные упражнения с мячом.	1
75	Броски в кольцо со средних и дальних дистанций.	1
76	Взаимодействие игроков в защите, нападения.	1
77	Закрепление техники ведения мяча в движении, учебная игра 3х3.	1
78	Совершенствование техники ведения мяча шагом и в движении. Учебная игра.	1
79	Броски мяча в кольцо, учебная игра.	1

**IV четверть (22 час.)**  
Легкая атлетика (11час.) Спортивные игры (11час.)

80	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики, спортивным играм. Специально-беговые упражнения.	1
81	Эстафета с набивными мячами.	1
82	Эстафета с передачей эстафетной палочки (этап до 40м).	1
83	Техника передвижения в футболе. Повороты, учебная игра.	1
84	Обучение техники ударов по мячу и остановке. Учебная игра.	1
85	Обучение технике ведения мяча. Учебная игра.	1

<b>86</b>	Техника защиты, перехват мяча.	<b>1</b>
<b>87</b>	Закрепление техники владения мячом, комбинации из основных элементов.	<b>1</b>
<b>88</b>	Закрепление техники перемещения с мячом.	<b>1</b>
<b>89</b>	Тактика игры в футболе.	<b>1</b>
<b>90</b>	Удары по воротам.	<b>1</b>
<b>92</b>	Метание гранаты 500г (дев), 700г(юн) на дальность-учет.	
<b>93</b>	Позиционное нападение. Позиционная защита.Игра вратаря.	<b>1</b>
<b>94</b>	Позиционная игра по упрощенным правилам.	<b>1</b>
<b>95</b>	Бег 30м – учёт.	<b>1</b>
<b>96</b>	Бег 60м – учёт.	<b>1</b>
<b>97</b>	Прыжки в длину с места – учёт.	<b>1</b>
<b>98</b>	Бег 100м – учёт.	<b>1</b>
<b>99</b>	Челночный бег 3x10м – учёт.	
<b>100</b>	Подтягивание – учёт. Челночный бег 10x10м-учет.	<b>1</b>
<b>101</b>	Наклон вперед из положения стоя – учёт.	<b>1</b>
<b>102</b>	Техника прыжка в длину с разбега – учёт.	<b>1</b>