

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 68»  
(МБОУ «Школа № 68»)

**Принята  
и рекомендована к использованию**  
на педагогическом совете  
МБОУ «Школа № 68»  
от «29» августа 2016г. № 1

**Приложение к приказу**  
МБОУ «Школа № 68»  
от «29» августа 2016г. №  
166

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«Физическая культура»**  
5-9 классы

**Составители:**  
Нефедова Вера Анатольевна,  
Смольникова Людмила Анатольевна,  
Бикеева Александра Александровна  
учителя физической культуры

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать

прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт 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).

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

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;



- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни**

#### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических

нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

#### **6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

#### **8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы.** Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

#### **9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

### ***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### ***Лыжная подготовка.***

**5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### **5 класс**

#### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, снабженных мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### ***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

### **6 класс**

#### ***Спортивные игры.***

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.** Мини-футбол. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.

#### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

### **7 класс**

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.** Мини-футбол. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.



**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Жарельская гонка».

### **8 класс**

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.** Мини-футбол. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Элементы единоборств**

Стойки: правая, левая, фронтальная, защитная. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Прием борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Овладение приемами самостраховки.

**Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность

приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### ***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

### **9 класс**

#### ***Спортивные игры***

**Баскетбол, мини- баскетбол, правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** мини-баскетбол, стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол, мини-волейбол, правила соревнований по волейболу (мини-волейболу).**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** мини-волейбол, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Овладение игрой:** игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты

с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.** Мини-футбол. Правила соревнований по футболу, мини-футболу.

**Гимнастика с элементами акробатики..**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения: мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Элементы единоборств**

Стойки: правая, левая, фронтальная, защитная. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Прием борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Овладение приемами самообороны.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов с разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контр уклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов					В том числе										
		Класс					Изучение материала					Контроль					
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока															
1.1	Спортивные игры	33	33	32	29	29	30	30	29	26	26	3	3	3	3	3	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	18	18	20	20	20	16	16	2	2	2	2	2	
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28	20	20	21	21	21	7	7	7	7	7	
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	18	18	18	18	18	2	2	2	2	2	
1.5	Элементы единоборств	-	-	-	7	7	-	-	-	6	6	-	-	-	1	1	
1.6	Плавание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого	102	102	102	102	102	88	88	88	87	87	14	14	14	15	15	

Физическая культура – это практический предмет, в котором изучение нового материала, контроль и сдача нормативов проходит в процессе уроков

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во час.
1.	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Высокий старт. Техника спринтерского бега. КДК: бег 30м	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: Бег 60м с высокого старта.	1
5.	Прыжок в длину с места.	1
6.	Прыжок в длину с 7-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
7.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1
8.	Метания мяча на дальность. С 4-5 беговых шагов.	1
9.	Челночный бег 3/10м	1
10.	Техника равномерного бега. Бег 6 мин	1
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с р 10м-12м. КДК: прыжки в длину с места.	1
12.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
13.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после ведения.	1
14.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
15.	Нижняя прямая подача. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
16.	Верхняя прямая подача. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
17.	Прямой нападающий удар.	1
18.	Прием мяча сверху двумя руками. КДК: наклон вперед стоя.	1
19.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1
20.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
21.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
22.	Техника перемещения в баскетболе. Стойки игрока.	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
25.	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1
26.	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
27.	Техника перемещений и владения мяча. Учебная игра.	1

28.	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Техника строевого шага. Развитие гибкости.	1
29.	Кувырки вперед, назад в группировке	1
30.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
31.	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полу шпагат	1
32.	Обучение кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180.	1
33.	Учет кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180. Закрепление кувырок назад в упор ноги врозь.	1
33.	ОРУ с гимнастической палкой. Учет кувырок назад в упор ноги врозь.	1
34.	Лазание по канату.	1
35.	Лазание по канату в два и три приема.	1
36.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
37.	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
38.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1
39.	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.	1
40.	Техника упражнений на бревне, «шведской стенке»	1
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Наклон вперед из положения сидя.	1
42.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь» «козел» в ширину (100-110)см	1
44.	Из вися стоя прыжком в упор перемахом левой (правой)	1
45.	Подъем переворотом махом одной ногой.	1
46.	Соскоком боком назад с поворотом из упора.	1
47.	Комбинация из разученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1
49.	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	ОРУ с лыжными палками.	1
51.	Одновременный двухшажный ход.	1
52.	Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты без палок.	1
53.	Передвижение бесшажным ходом на одной лыжи.	1
54.	Торможение плугом.	1
55.	Подъем елочкой. КДК: лыжная гонка 2км	1
56.	КДК: лыжная гонка 1 км	1
57.	Подъем скользящим шагом.	1
58.	ОРУ в парах. Спуск по прямой в основной стойке.	1
59.	ОРУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов.	1
60.	Ходьба на лыжах до 1,5 км	1
61.	ОРУ с лыжными палками. КДК: лыжная гонка 3 км.	1
62.	ОРУ с лыжными палками. Лыжные гонки на 1-2 км	1
63.	ОРУ на координацию движений. Лыжные гонки на 1км	1
64.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.	1
65.	Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед.	1
66.	Верхняя прямая подача. КДК: Поднимание туловища за 30сек.	1
67.	Прямой нападающий удар.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Нижняя прямая подача с р. 43-34м от сетки.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини волейбол.	1
71.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
72.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
73.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
74.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Подтягивание на перекладине.	1
75.	Удары по воротам. Игра вратаря. Вырывание и выбивание мяча.	1
76.	Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
77.	Техника освоенных элементов (закрепление). Учебная игра.	1
78.	Баскетбол. Ловля и передача одной рукой от плеча.	1
79.	Броски в кольцо после ведения.	1
80.	Т.П.Б. на уроках л/а. развитие скоростных способностей выносливости.	1
81.	Челночного бега» 3 по 10 метров	1
82.	Высокий старт. КДК 6 челночный бег 3 по 10 м.	1
83.	Высокий старт. Бег 30м. КДК: прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 60м с высокого старта. КДК: наклон вперед стоя	1
85.	Техника бега на выносливость. Бег 1000м	1

86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
87.	Техника равномерного бега до 15мин	1
88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89.	Метание мяча с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
90.	Прыжок в длину с места.	1
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с р.8-10 метров	1
92.	Упражнения с набивными мячами (в 2кг). Наклон вперед из положения сидя.	1
93.	Техника эстафетного бега.	1
94.	Эстафеты (круговая). Бег 6 мин.	1
95.	Эстафеты до 30м. КДК: бег 60 м	1
96.	Бег с препятствием, бег с ускорением. Футбол. Стойка, перемещения в стойке.	1
97.	Бег на длинные дистанции. Удары и остановка мяча серединой подъёма.	1
98.	Равномерный бег до 5 минут. Комбинация из элементов ф/л	1
99.	Равномерный бег до 5 минут. КДК: метание мяча на дальность.	1
100.	КДК: бег 2000 м. Комбинация из элементов ф/л	1
101.	КДК: подтягивания в висе и висе лежа. Игра мини-футбол	1
102.	Подвижные и спортивные игры.	1

### 6 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во час.
1.	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Высокий старт. Техника спринтерского бега. КДК: бег 30м	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: Бег 60м с высокого старта.	1
5.	Прыжок в длину с 7-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1
8.	Метания мяча на дальность. С 4-5 беговых шагов.	1
9.	Челночный бег 3/10м	1
10.	Техника равномерного бега. Бег 6 мин	1
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с р 10м-12м. КДК: прыжки в длину с места.	1
12.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
13.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после ведения.	1
14.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
15.	Нижняя прямая подача.	1
16.	Верхняя прямая подача.	1
17.	Прямой нападающий удар.	1
18.	Прием мяча сверху двумя руками. КДК: наклон вперед стоя.	1
19.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1
20.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
21.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
22.	Техника перемещения в баскетболе. Стойки игрока.	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
25.	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1
26.	Броски мяча в кольцо после ведения. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
27.	Техника перемещений и владения мяча. Учебная игра.	1
28.	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Техника строевого шага. Развитие гибкости.	1
29.	Кувырки вперед, назад в группировке	1
30.	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
31.	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полу шпагат	1
32.	Обучение кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180.	1
33.	Лазание по канату.Учет кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180. Закрепление кувырок назад в упор ноги врозь.	1
34.	ОРУ с гимнастической палкой. Учет кувырок назад в упор ноги врозь.	1
35.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
36.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1

37.	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
38.	Лазание по канату в два и три приема.	1
39.	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.	1
40.	Техника упражнений на бревне, «шведской стенке»	1
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Наклон вперед из положения сидя.	1
42.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь» «козел» в ширину (100-110)см	1
44.	Из виса стоя прыжком в упор перемахом левой (правой)	1
45.	Подъем переворотом махом одной ногой.	1
46.	Соскоком боком назад с поворотом из упора.	1
47.	Комбинация из разученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1
49.	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный двухшажный ход.	1
51.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты без палок.	1
52.	ОРУ с лыжными палками.	1
53.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение бесшажным ходом на одной лыжи.	1
54.	ОРУ с лыжными палками. Торможение плугом.	1
55.	ОРУ с лыжными палками. Подъем елочкой.	1
56.	КДК: лыжная гонка 1 км	1
57.	ОРУ с лыжными палками. Подъем скользящим шагом.	1
58.	ОРУ в парах. Спуск по прямой в основной стойке. КДК : лыжная гонка 2 км	1
59.	ОРУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов.	1
60.	ОРУ с лыжными палками. Ходьба на лыжах до 1,5 км	1
61.	ОРУ с лыжными палками. КДК: лыжная гонка 3 км.	1
62.	ОРУ с лыжными палками. Лыжные гонки на 1-2 км	1
63.	ОРУ на координацию движений. Лыжные гонки на 1км	1
64.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.	1
65.	Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед.	1
66.	Верхняя прямая подача.	1
67.	Прямой нападающий удар.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Нижняя прямая подача с р. 43-34м от сетки.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини волейбол. КДК: Поднимание туловища за 30сек.	1
71.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
72.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
73.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
74.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Подтягивание на перекладине.	1
75.	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
76.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
77.	Техника освоенных элементов (закрепление) Учебная игра.	1
78.	Баскетбол. Ловля и передача одной рукой от плеча.	1
79.	Броски в кольцо после ведения.	1
80.	Т.П.Б. на уроках л/а развитие скоростных способностей выносливости.	1
81.	Челночного бега» 3 по 10 метров	
82.	Высокий старт. КДК 6 челночный бег 3 по 10 м.	1
83.	Высокий старт. Бег 30м. КДК: прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 60м с высокого старта. КДК: наклон вперед стоя	1
85.	Техника бега на выносливость. Бег 1000м	1
86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
87.	Техника равномерного бега до 15мин	1
88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89.	Метание мяча с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
90.	Прыжок в длину с места.	1
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с р.8-10 метров	1
92.	Упражнения с набивными мячами (в 2кг). Наклон вперед из положения сидя.	1
93.	Техника эстафетного бега.	1
94.	Эстафеты (круговая). Бег 6 мин.	1
95.	Эстафеты до 30м. КДК: бег 60 м	1



96.	Бег с препятствием, бег с ускорением. Футбол. Стойка, перемещения в стойке.	1
97.	Бег на длинные дистанции. Удары и остановка мяча серединой подъёма.	1
98.	Равномерный бег до 5 минут. Комбинация из элементов ф/л	1
99.	Равномерный бег до 5 минут. КДК: метание мяча на дальность.	1
100.	КДК: бег 2000 м. Комбинация из элементов ф/л	1
101.	КДК: подтягивания в висе и висе лежа. Игра мини-футбол	1
102.	Подведение итогов года.	1

### 7 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во час.
1.	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Высокий старт. Техника спринтерского бега. КДК: бег 30м	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: Бег 60м с высокого старта.	1
5.	Прыжок в длину с 7-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции. КДК: бег на 2000 м.	1
8.	Метания мяча на дальность. С 4-5 беговых шагов.	1
9.	Челночный бег 3/10м	1
10.	Техника равномерного бега. Бег 6 мин. КДК: бег на 3000м б/в	1
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с р 10м-12м. КДК: прыжки в длину с места.	1
12.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
13.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после ведения.	
14.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
15.	Нижняя прямая подача.	1
16.	Верхняя прямая подача.	1
17.	Прямой нападающий удар.	1
18.	Прием мяча сверху двумя руками. КДК: наклон вперед стоя.	1
19.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1
20.	Техника перемещения в баскетболе. Стойки игрока.	1
21.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
23.	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1
24.	Броски мяча в кольцо после ведения. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
25.	Техника перемещений и владения мяча.	1
26.	Техника ведения мяча со сменой направления. Учебная игра.	1
27.	Техника ведения и владения мяча.	1
28.	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Техника строевого шага. Развитие гибкости.	1
29.	Кувырки вперед, назад в группировке	1
30.	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат (д)	1
31.	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полу шпагат	
32.	Обучение кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180.	1
33.	Учет кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180. Закрепление кувырок назад в упор ноги врозь.	1
33.	Лазание по канату.	1
34.	ОРУ с гимнастической палкой. Учет кувырок назад в упор ноги врозь.	1
35.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
36.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	
37.	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
38.	Лазание по канату в два и три приема.	1
39.	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.	1
40.	Техника упражнений на бревне, «шведской стенке»	1
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Наклон вперед из положения сидя.	1
42.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь» «козел» в ширину (100-110) см	1
44.	Из вися стоя прыжком в упор перемахом левой (правой)	1
45.	Подъем переворотом махом одной ногой.	1
46.	Соскоком боком назад с поворотом из упора.	1

47.	Комбинация из разученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1
49.	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный двухшажный ход.	1
51.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты без палок.	1
52.	ОРУ с лыжными палками.	1
53.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение бесшажным ходом на одной лыжи.	1
54.	ОРУ с лыжными палками. Торможение плугом.	1
55.	ОРУ с лыжными палками. Подъем елочкой.	1
56.	КДК: лыжная гонка 1 км	1
57.	ОРУ с лыжными палками. Подъем скользящим шагом.	1
58.	ОРУ в парах. Спуск по прямой в основной стойке. КДК: лыжная гонка 2 км	1
59.	ОРУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Преодоление препятствий (произвольным способом) с лыжными палками.	1
60.	ОРУ с лыжными палками. Ходьба на лыжах до 1,5 км	1
61.	ОРУ с лыжными палками. КДК: лыжная гонка 3 км.	1
62.	ОРУ с лыжными палками. Лыжные гонки на 1-2 км	1
63.	ОРУ на координацию движений. Лыжные гонки на 1км	1
64.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.	1
65.	Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед.	1
66.	Верхняя прямая подача.	1
67.	Прямой нападающий удар.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Нижняя прямая подача с р. 43-34м от сетки.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини волейбол. КДК: Поднимание туловища за 30сек.	1
71.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
72.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
73.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
74.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Подтягивание на перекладине.	1
75.	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
76.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
77.	Техника освоенных элементов (закрепление) Учебная игра.	1
78.	Баскетбол. Ловля и передача одной рукой от плеча.	1
79.	Броски в кольцо после ведения.	1
80.	Т.П.Б. на уроках л/а. развитие скоростных способностей выносливости.	1
81.	Челночного бега» 3 по 10 метров	
82.	Высокий старт. КДК 6 челночный бег 3 по 10 м.	1
83.	Высокий старт. Бег 30м. КДК: прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 60м с высокого старта. КДК: наклон вперед стоя	1
85.	Техника бега на выносливость. Бег 1000м	1
86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
87.	Техника равномерного бега до 15мин	1
88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89.	Метание мяча с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
90.	Прыжок в длину с места.	1
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с р.8-10 метров	1
92.	Упражнения с набивными мячами(в 2кг). Наклон вперед из положения сидя.	1
93.	Техника эстафетного бега.	1
94.	Эстафеты (круговая). Бег 6 мин.	1
95.	Эстафеты до 30м. КДК: бег 60 м	1
96.	Бег с препятствием, бег с ускорением. Футбол. Стойка, перемещения в стойке.	1
97.	Бег на длинные дистанции. Удары и остановка мяча серединой подъёма.	1
98.	Равномерный бег до 5 минут. Комбинация из элементов ф/л	1
99.	Равномерный бег до 5 минут. КДК : метание мяча на дальность.	1
100.	КДК: бег 2000 м. Комбинация из элементов ф/л	1
101.	КДК: подтягивания в висе и висе лежа. Игра мини-футбол	1
102.	Подведение итогов года.	1

### 8 класс

№ пп	Тема урока	Кол-во
------	------------	--------

		час.
1.	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Высокий старт. Техника спринтерского бега. КДК: бег 30м	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: Бег 60м с высокого старта.	1
5.	Прыжок в длину с 7-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1
8.	Метания мяча на дальность. С 4-5 беговых шагов.	1
9.	Челночный бег 3/10м	1
10.	Техника равномерного бега. Бег 6 мин	1
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с р 10м-12м. КДК: прыжки в длину с места.	1
12.	КДК: бег на 2000 м.	1
13.	КДК: бег на 3000м б/в	1
14.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после ведения.	1
16.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
17.	Нижняя прямая подача.	1
18.	Верхняя прямая подача.	1
19.	Прямой нападающий удар.	1
20.	Прием мяча сверху двумя руками. КДК: наклон вперед стоя.	1
21.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1
22.	Техника перемещения в баскетболе. Стойки игрока.	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
25.	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1
26.	Броски мяча в кольцо после ведения. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
27.	Техника перемещений и владения мяча. Учебная игра.	1
28.	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Техника строевого шага. Развитие гибкости.	1
29.	Кувырки вперед, назад в группировке	1
30.	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад в полушпагат(д)	1
31.	Два кувырка слитно. Кувырок назад в полу шпагат	
32.	Обучение кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180.	1
33.	Лазание по канату. Учет кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 180. Закрепление кувырок назад в упор ноги врозь.	1
34.	ОРУ с гимнастической палкой. Учет кувырок назад в упор ноги врозь.	1
35.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
36.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	1
37.	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
38.	Лазание по канату в два и три приема.	1
39.	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.	1
40.	Техника упражнений на бревне, «шведской стенке»	1
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Наклон вперед из положения сидя.	1
42.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь» «козел» в ширину (100-110)см	1
44.	Из вися стоя прыжком в упор перемахом левой (правой)	1
45.	Подъем переворотом махом одной ногой.	1
46.	Соскоком боком назад с поворотом из упора.	1
47.	Комбинация из разученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1
49.	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный двухшажный ход.	1
51.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты без палок.	1
52.	ОРУ с лыжными палками.	1
53.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение бесшажным ходом на одной лыжи.	1
54.	ОРУ с лыжными палками. Торможение плугом.	1
55.	ОРУ с лыжными палками. Подъем елочкой.	1
56.	КДК: лыжная гонка 1 км	1
57.	ОРУ с лыжными палками. Подъем скользящим шагом.	1

58.	ОРУ в парах. Спуск по прямой в основной стойке. КДК: лыжная гонка 2 км	1
59.	ОРУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъёмов, торможения и поворотов.	1
60.	ОРУ с лыжными палками. Ходьба на лыжах до 1,5 км	1
61.	ОРУ с лыжными палками. КДК: лыжная гонка 3 км.	1
62.	ОРУ с лыжными палками. Лыжные гонки на 1-2 км	1
63.	ОРУ на координацию движений. Лыжные гонки на 1км	1
64.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.	1
65.	Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед.	1
66.	Верхняя прямая подача.	1
67.	Прямой нападающий удар.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Нижняя прямая подача с р. 43-34м от сетки.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини волейбол. КДК: Поднимание туловища за 30сек.	1
71.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
72.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
73.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
74.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Подтягивание на перекладине.	1
75.	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
76.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
77.	Техника освоенных элементов (закрепление). Учебная игра.	1
78.	Баскетбол. Ловля и передача одной рукой от плеча.	1
79.	Броски в кольцо после ведения.	1
80.	Т.П.Б. на уроках л/а. развитие скоростных способностей выносливости.	1
81.	Челночного бега» 3 по 10 метров	
82.	Высокий старт. КДК 6 челночный бег 3 по 10 м.	1
83.	Высокий старт. Бег 30м. КДК: прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 60м с высокого старта. КДК: наклон вперед стоя	1
85.	Техника бега на выносливость. Бег 1000м	1
86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
87.	Техника равномерного бега до 15мин	1
88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89.	Метание мяча с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
90.	Прыжок в длину с места.	1
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с р.8-10 метров	1
92.	Упражнения с набивными мячами (в 2кг). Наклон вперед из положения сидя.	1
93.	Техника эстафетного бега.	1
94.	Эстафеты (круговая). Бег 6 мин.	1
95.	Эстафеты до 30м. КДК: бег 60 м	1
96.	Бег с препятствием, бег с ускорением. Футбол. Стойка, перемещения в стойке.	1
97.	Бег на длинные дистанции. Удары и остановка мяча серединой подъёма.	1
98.	Равномерный бег до 5 минут. Комбинация из элементов ф/л	1
99.	Равномерный бег до 5 минут. КДК: метание мяча на дальность.	1
100.	КДК: бег 2000 м. Комбинация из элементов ф/л	1
101.	КДК: подтягивания в висе и висе лежа. Игра мини-футбол	1
102.	Подведение итогов года.	1

### 9 класса

№ пп	Тема урока	Кол-во час.
1.	П.Т.Б. на уроках л/а. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
2.	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	1
3.	Высокий старт. Техника спринтерского бега. КДК: бег 30м	1
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: Бег 60м с высокого старта.	1
5.	Прыжок в длину с 7-11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1
8.	Метания мяча на дальность. С 4-5 беговых шагов.	1

9.	Челночный бег 3/10м	1
10.	Техника равномерного бега. Бег 6 мин	1
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с р 10м-12м. КДК: прыжки в длину с места.	1
12.	КДК: бег на 2000 м.	1
13.	КДК: бег на 3000м б/в	
14.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
15.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после ведения.	1
16.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
17.	Нижняя прямая подача.	1
18.	Верхняя прямая подача.	1
19.	Прямой нападающий удар.	1
20.	Прием мяча сверху двумя руками. КДК: наклон вперед стоя.	1
21.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1
22.	Техника перемещения в баскетболе. Стойки игрока.	1
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
24.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
25.	Передача и ловля мяча со сменой мест.	1
26.	Броски мяча в кольцо после ведения. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
27.	Техника перемещений и владения мяча. Учебная игра.	1
28.	П.Т.Б. на уроках гимнастики. Техника строевого шага. Развитие гибкости.	1
29.	Кувьрки вперед, назад в группировке	1
30.	Кувьрок вперед в стойку на лопатках(м), кувьрок назад в полушпагат(д)	1
31.	Два кувьрка слитно. Кувьрок назад в полу шпагат	
32.	Обучение кувьрок вперед ноги скрестно, поворот на 180.	1
33.	Лазание по канату. Учет кувьрок вперед ноги скрестно, поворот на 180. Закрепление кувьрок назад в упор ноги врозь.	1
34.	ОРУ с гимнастической палкой. Учет кувьрок назад в упор ноги врозь.	1
35.	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью.	1
36.	Акробатическая комбинация из разученных элементов.	
37.	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
38.	Лазание по канату в два и три приема.	1
39.	Строевые упражнения. Поднимание туловища за 30 сек.	1
40.	Техника упражнений на бревне, «шведской стенке»	1
41.	Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. Наклон вперед из положения сидя.	1
42.	Опорный прыжок «согнув ноги» через гимнастический «козел»	1
43.	Опорный прыжок «ноги врозь» «козел» в ширину (100-110)см	1
44.	Из вися стоя прыжком в упор перемахом левой (правой)	1
45.	Подъем переворотом махом одной ногой.	1
46.	Соскоком боком назад с поворотом из упора.	1
47.	Комбинация из разученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка. Развитие гибкости.	1
49.	П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный двухшажный ход.	1
51.	ОРУ с лыжными палками. Одновременный одношажный ход. Встречные эстафеты без палок.	1
52.	ОРУ с лыжными палками.	1
53.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение бесшажным ходом на одной лыжи.	1
54.	ОРУ с лыжными палками. Торможение плугом.	1
55.	ОРУ с лыжными палками. Подъем елочкой.	1
56.	КДК: лыжная гонка 1 км	1
57.	ОРУ с лыжными палками. Подъем скользящим шагом.	1
58.	ОРУ в парах. Спуск по прямой в основной стойке. КДК : лыжная гонка 2 км	1
59.	ОРУ в парах. Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	1
60.	ОРУ с лыжными палками. Ходьба на лыжах до 1,5 км	1
61.	ОРУ с лыжными палками. КДК: лыжная гонка 3 км.	1
62.	ОРУ с лыжными палками. Лыжные гонки на 1-2 км	1
63.	ОРУ на координацию движений. Лыжные гонки на 1км	1
64.	П.Т.Б. на уроках спортигр. Волейбол. Стойки, перемещения, остановки, ускорения.	1
65.	Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед.	1

66.	Верхняя прямая подача.	1
67.	Прямой нападающий удар.	1
68.	Прямой нападающий удар.	1
69.	Нижняя прямая подача с р. 43-34м от сетки.	1
70.	Игра по упрощенным правилам мини волейбол. КДК : Поднимание туловища за 30сек.	1
71.	Эстафеты с мячом. Волейбол по упрощенным правилам.	1
72.	Футбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1
73.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1
74.	Ведение мяча по прямой с изменением направления. Подтягивание на перекладине.	1
75.	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
76.	Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1
77.	Техника освоенных элементов (закрепление)Учебная игра.	1
78.	Баскетбол. Ловля и передача одной рукой от плеча.	1
79.	Броски в кольцо после ведения.	1
80.	Т.П.Б. на уроках л/а. развитие скоростных способностей выносливости.	1
81.	Челночного бега» 3 по 10 метров	
82.	Высокий старт. КДК 6 челночный бег 3 по 10 м.	1
83.	Высокий старт. Бег 30м. КДК: прыжки в длину с места.	1
84.	Бег 60м с высокого старта. КДК: наклон вперед стоя	1
85.	Техника бега на выносливость. Бег 1000м	1
86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
87.	Техника равномерного бега до 15мин	1
88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
89.	Метание мяча с места, с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1
90.	Прыжок в длину с места.	1
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с р.8-10 метров	1
92.	Упражнения с набивными мячами(в 2кг). Наклон вперед из положения сидя.	1
93.	Техника эстафетного бега.	1
94.	Эстафеты (круговая). Бег 6 мин.	1
95.	Эстафеты до 30м. КДК: бег 60 м	1
96.	Бег с препятствием, бег с ускорением. Футбол. Стойка, перемещения в стойке.	1
97.	Бег на длинные дистанции. Удары и остановка мяча серединой подъема.	1
98.	Равномерный бег до 5 минут. Комбинация из элементов ф/л	1
99.	Равномерный бег до 5 минут. КДК: метание мяча на дальность.	1
100.	КДК: бег 2000 м. Комбинация из элементов ф/л	1
101.	КДК: подтягивания в висе и висе лежа. Игра мини-футбол	1
102.	Подведение итогов года.	1