

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей - предметников  
протокол № 1  
от 28.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом  
МБОУ «Первомайская ООШ»  
от 30.08.2019 г. № 177

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5 - 9 классов**

Составитель Е.С. Стукалин,  
учитель физической культуры

Первомайский  
2019

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности 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 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**

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.

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

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, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выразить свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. 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. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; – выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные результаты**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Содержание учебного предмета

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **5 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий

по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью).

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

#### **Спортивные игры. Баскетбол**

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Стойки игрока. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, в тройках. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Техника движений и ее основные показатели. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

#### **Спортивные игры. Футбол**

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защиты с изменением позиций игроков. Учебная игра. Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Спортивные игры. Волейбол**

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой. То же через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным

правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача,

удар и техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

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

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Размахивание в висе, соскок. Лазание по г/лестнице. Страховка. Упражнения на равновесие. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). Строевые упражнения. Опорный прыжок, Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Акробатика.

Акробатическая комбинация. Акробатическое соединение из разученных элементов. Кувырок вперед, назад. Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Комбинации на гимнастических снарядах. Комбинации из освоенных элементов. Правила соревнований. Эстафеты и игры. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Легкая атлетика**

Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Низкий старт. Высокий старт с опорой на одну руку. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Бег на 1500 м.

Кросс 1,5-2 км. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Бег 400 м. в среднем темпе. Метание мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м). Прыжки в высоты с 3-5 шагов разбега, в длину с места согнув ноги и многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и.п., Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подъем «полуелочкой», спуски. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1,5-2 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра.

Самонаблюдение и Самоконтроль. Постановка палок на снег в лыжных ходах. Согласованное движение рук и ног. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **6 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Олимпийский спорт в России. Организация и проведение пеших туристических походов.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий

по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Измерение резервов

организма (с помощью простейших функциональных проб).

##### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

#### **Спортивные игры. Баскетбол**

Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/б). Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, на месте в тройках в парах с шагом. Ведение мяча в движении шагом. Введение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения, остановки прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

#### **Спортивные игры. Футбол**

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защиты с изменением позиций игроков. Учебная игра. Введение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Спортивные игры. Волейбол**

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево. Приём мяча после перемещения вперёд, направо, налево. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой. То же через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

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

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Страховка. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г / скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из виса лёжа (д). Лазание по г/лестнице. Строевые упражнения. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Акробатика. Акробатическая комбинация. Акробатическое соединение из разученных элементов. Кувырок вперед,

назад. Круговая тренировка. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Комбинации на гимнастических снарядах. Комбинации из освоенных элементов. Упражнения на снарядах. Правила соревнований. Эстафеты и игры. Способы регулирования физических нагрузок. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Легкая атлетика**

Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Высокий старт с опорой на одну руку. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Кросс до 3 км. Бег на 1500 м. Кросс 1,5-2 км. Низкий старт. Бег 400 м. в средней скорости. Метание мяча с места на дальность, сразбега, отскока от стены. на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8 мПодтягивание на результат. Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега, в длину с места согнув ноги и многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение по дистанции. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хода. Подъем «полуелочкой», спуски. Торможение «плугом». Сведение коленей и постановка лыж на внутренние ребра. Повороты переступанием. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение дистанции 2 км. Постановка палок на снег в лыжных ходах. Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **7 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий

по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное

проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

#### **Спортивные игры. Баскетбол**

Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате, на месте в парах с шагом, на месте в тройках. Ведение мяча в движении шагом. Ведение с изменением скорости, высоты отскока и направления движения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Терминология баскетбола. История возникновения баскетбола. Правила игры.

#### **Спортивные игры. Футбол**

История возникновения футбола. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении. Взаимодействие с игроками. Финты. Позиционное нападение и защита с изменением позиций игроков. Учебная игра. Ведение мяча по прямой, змейкой, с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра.

#### **Спортивные игры. Волейбол**

Техника безопасности при занятиях по спортивным играм. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, направо, налево и двумя руками над собой. Спортивная атрибутика. Передача мяча над собой через низкую и основную сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола(4\*4). Игры и игровые задания на укороченных площадках. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Игра в

волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, техника перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

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

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа (д). Правила соревнований. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упражнения на г/скамейке. Висы и упоры. Упражнения на снарядах. Страховка. Размахивание в висе, соскок. Круговая тренировка. Лазание по г/лестнице. Строевые упражнения. Опорный прыжок, прыжок ноги врозь. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Акробатика. Прыжки со скакалкой. Акробатическая комбинация. Акробатическое соединение из разученных элементов. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Комбинации на гимнастических снарядах. Комбинации из освоенных элементов. Способы регулирования физических нагрузок. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Легкая атлетика**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на одну руку. Правила соревнований в беге. Бег на результат 60м. Бег на 1500 м. в равномерном темпе. Кросс 1,5-2 км. Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. Бег 400 м. в средней скорости. Метание мяча с места на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8 м, Прыжки в высоты с 3-5 шагов разбега, броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на результат. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Медленное передвижение по дистанции 1 км. Одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой», спуски. Повороты переступанием. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение дистанции 2 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 2 км. Постановка палок на снег. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Игры и эстафеты на лыжах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **8 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий

по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и

первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,

планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

#### **Спортивные игры. Баскетбол**

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости движения. Броски одной и двумя руками с места, в прыжке с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча, стойки и передвижения в стойке. Тактика свободного нападения. Борьба за выгодное положение. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Спортивные игры. Футбол**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростью ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра в футбол.

#### **Спортивные игры. Волейбол**

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху в колоннах и через низкую и основную сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов с мячом и техники перемещений. Позиционное нападение. Игра в пионербол с элементами волейбола, волейбол по упрощенным правилам (2\*2) и (3\*3). Игра на укороченных площадках. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

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

Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове мальчики, девочки равновесие на одной. Мальчики длинный кувырок вперед. Девочки кувырок вперед. Девочки равновесие на одной; выпад вперед. Композиция №1, №2. Мальчики подъем переворотом, подъем махом вперед, композиция на низкой перекладине, композиция на брусьях. Опорный прыжок (110см) Девочки вис прогнувшись, упор на нижнюю жердь, упражнения с обручами, упражнения с мячами, композиция на бревне, композиция на брусьях. Прыжок боком (конь 110см). Приемы страховки. Круговая тренировка. Тест на гибкость. Лазание по канату в два приема мальчики, лазание по гимнастической стенке девочки. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Легкая атлетика**

Низкий старт, бег на 30 м. Бег на 60, на 100м. Бег на 2000м и 1500 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов дальность, в горизонтальную цель (1\*1м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10м. Бег с преодолением препятствий (кросс). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков и подъемов, простейших препятствий. Переход с одновременных на попеременные лыжные хода. Прохождение отрезков 100-150м с ускорением. Прохождение дистанции до 5 км. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км с ускорением. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение 1 км, 2 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм с физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **9 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

#### **Спортивные игры. Баскетбол**

Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении с изменением скорости движения. Броски одной и двумя руками с места, в прыжке с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча, стойки и передвижения в стойке. Тактика свободного нападения. Борьба за выгодное положение. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

#### **Спортивные игры. Футбол**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скоростью ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра в футбол.

#### **Спортивные игры. Волейбол**

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху в колоннах и через низкую и основную сетку. Прием мяча. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Комбинации из освоенных элементов с мячом и техники перемещений. Позиционное нападение. Игра в пионербол с элементами волейбола, волейбол, по упрощенным правилам (2\*2) и (3\*3). Игра на укороченных площадках. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

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

Техника безопасности на уроках гимнастики. Стойка на голове мальчики, девочки равновесие на одной. Мальчики длинный кувырок вперед. Девочки кувырок вперед. Девочки равновесие на одной; выпад вперед. Композиция №1, №2. Мальчики подъем переворотом, подъем махом вперед, композиция на низкой перекладине, композиция на брусьях. Опорный прыжок (110см) Девочки вис прогнувшись. Упор на нижнюю жердь, упражнения с обручами, упражнения с мячами, композиция на бревне, композиция на брусьях. Прыжок боком (конь 110см). Приемы страховки. Тест на гибкость. Круговая тренировка. Лазание по канату в два приема мальчики, лазание по гимнастической стенке девочки. Оказание первой помощи при травмах. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Легкая атлетика**

Низкий старт, бег на 30 м. Бег на 60, на 100м. Бег на 2000м и 1500 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Метание мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов дальность, в горизонтальную цель (1\*1м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3x10м. Бег с преодолением препятствий (кросс). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Лыжная подготовка**

Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Одновременный одношажный ход. Преодоление спусков и подъемов, простейших препятствий. Переход с одновременных на попеременные лыжные хода. Прохождение отрезков 100-150м с ускорением. Прохождение дистанции до 5 км. Равномерное прохождение дистанции 2-3 км. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2-3 км с ускорением. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение 1 км, 2 км с учетом времени. Подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **5 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.</b> Легкая атлетика. История легкой атлетики. Высокий старт.	1

2.	Высокий старт от 10 до 15м.	1
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс). Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
4.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
5.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
6.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (6-8м). Бросок набивного мяча (2кг).	1
7.	Бег на 1000м.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>11</b>
8.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Стойки, перемещения, остановка двумя шагами и прыжком.	1
9.	Ловля и передача мяча в движении.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
11.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
12.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
13.	Вырывание и выбивание мяча.	1
14.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
15.	Комбинация из освоенных элементов с мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1
16.	Тактика свободного нападения.	1
17.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
18.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>
19.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед.	1
20.	Кувырок вперед.	1
21.	Кувырок назад.	1
22.	Стойка на лопатках.	1
23.	Висы.	1
24.	Висы.	1
25.	Упражнения на гимнастических брусках. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	1
26.	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
27.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1
28.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	1
29.	Лазание по канату.	1

30.	Лазание по канату.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>
31.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
32.	Учебная игра с заданиями.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
33.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Одновременный бесшажный ход.	1
34.	Одновременный бесшажный ход.	1
35.	Попеременный двухшажный ход.	1
36.	Одновременный двухшажный ход.	1
37.	Подъем «полуелочкой».	1
38.	Подъем «полуелочкой», торможение.	1
39.	Торможение «плугом».	1
40.	Повороты переступанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
41.	Прохождение отрезков 100-150м с учетом времени.	1
42.	Прохождение 1км с учетом времени.	1
43.	Прохождение 2,5км. Игры на лыжах.	1
44.	Прохождение дистанции 3км. Игры на лыжах.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>
45.	<b>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Стойки, перемещения игрока.	1
46.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
47.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
48.	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1
49.	Прием мяча после перемещения. Отжимания 6-12 раз	1
50.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1
51.	Прием мяча после подачи. Прыжки вверх 10 раз.	1
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
53.	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
54.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
55.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
56.	Игра в волейбол (упрощенные правила) на укороченных площадках.	1
57.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
58.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Футбол</b>	<b>3</b>
59.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
60.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1

	Игра вратаря.	
61.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра футбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
62.	<b>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
63.	Промежуточная аттестация.	1
64.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (с 6-8м). Бросок набивного мяча (2 кг).	1
65.	Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 60м.	1
66.	Челночный бег 3х10м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
67.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
68.	Кросс 1000м.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

#### 6 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</b> Легкая атлетика. Высокий старт.	1
2.	Высокий старт от 15 до 30м, низкий старт.	1
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1
4.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
5.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов .	1
6.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (8-10м). Бросок набивного мяча.	1
7.	Бег на 1000м.	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>11</b>
8.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Стойки, перемещения, остановка прыжком.	1
9.	Ловля и передача мяча в движении.	1
10.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
11.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
12.	Броски мяча одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
13.	Вырывание и выбивание мяча.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов с мячом: ловля, передача, ведение, бросок.	1

15.	Тактика свободного нападения.	1
16.	Позиционное нападение (5:5) без изменения позиций игроков.	1
17.	Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
18.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>13</b>
19.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед слитно.	1
20.	Кувырок вперед слитно.	1
21.	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
22.	Комбинация из изученных элементов.	1
23.	Висы.	1
24.	Висы.	1
25.	Упражнения на гимнастических брусьях: Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	1
26.	Круговая тренировка. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
27.	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.	1
28.	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).	1
29.	Стойка на лопатках.	1
30.	Лазанье по канату.	1
31.	Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий из изученных элементов.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>
32.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33.	Учебная игра с заданиями.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
34.	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Одновременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный бесшажный ход по равнине.	1
36.	Попеременный двухшажный ход по равнине.	1
37.	Одновременный двухшажный ход.	1
38.	Подъем «елочкой», эстафеты с передачей палочек.	1
39.	Торможение и поворот упором. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
40.	Подъем «елочкой», торможение. Поворот переступанием.	1
41.	Прохождение дистанции 3,5км.	1
42.	Прохождение отрезков 100-150м с учетом времени.	1
43.	Прохождение 1км с учетом времени.	1
44.	Прохождение 2км. Игры на лыжах: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».	1
45.	Прохождение дистанции 3км. Игры на лыжах «С горки на горку».	1

<b>Волейбол</b>		<b>14</b>
46.	<b>Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Стойки, перемещения игрока.	1
47.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
48.	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1
49.	Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1
50.	Нижняя прямая подача мяча. 6-12 раз.	1
51.	Нижняя прямая подача мяча.	1
52.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прыжки вверх 10раз.	1
53.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
55.	Комбинация из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.	1
56.	Игра в волейбол на укороченных площадках.	1
57.	Игра в волейбол на укороченных площадках.	1
58.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
59.	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
<b>Футбол</b>		<b>3</b>
60.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
61.	Удары по воротам. Игра вратаря.	1
62.	Промежуточная аттестация.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
63.	<b>Правила ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
64.	Метание малого мяча в цель 1х1м (с 6-10м). Бросок набивного мяча.	1
65.	Бег на результат 60м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66.	Скоростной бег до 50м. Челночный бег 3х10м.	1
67.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1
68.	Кросс 1500м.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>

### 7 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>7</b>
1.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Высокий старт.	1
2.	Низкий старт, бег на 60м.	1
3.	6 минутный бег.	1

4.	Прыжки в длину с разбега.	1
5.	Метание мяча в цель 1х1м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
6.	Метание мяча на дальность с места.	1
7.	Бег на 1500м.	1
	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>
8.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Передача мяча сверху на месте.	1
9.	Прием и передача мяча сверху на месте.	1
10.	Прием и передача мяча сверху с перемещением.	1
11.	Передача мяча через сетку.	1
12.	Передача мяча над собой и через низкую сетку.	1
13.	Передача мяча над собой и через основную сетку.	1
14.	Прямая нижняя подача мяча, прием мяча с подачи.	1
15.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.	1
16.	Комбинация из освоенных элементов с мячом.	1
17.	Игра в мини-волейбол 2х2.	1
18.	Игра в мини-волейбол 3х3.	1
19.	Игра на укороченных площадках.	1
20.	Позиционное нападение.	1
21.	Игра в волейбол.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>14</b>
22.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> 2-3 кувырка вперед слитно.	1
23.	Стойка на голове (ю), переворот боком (д). <i>Стойки и передвижения.</i>	1
24.	Кувырок вперед и назад. <i>Захваты рук и туловища.</i>	1
25.	Композиция из нескольких упражнений слитно. <i>Приемы борьбы за выгодное положение.</i>	1
26.	Композиция №1 из изученных элементов акробатики.	1
27.	Подтягивание на перекладине (ю), упражнения на гимнастической стенке (д).	1
28.	Тест на гибкость.	1
29.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
30.	Опорный прыжок через козла. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
31.	Опорный прыжок (учет).	1
32.	Лазание по канату в два приема (м), лазание по гимнастической стенке (д).	1
33.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
34.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
35.	Эстафеты и игры с элементами гимнастики.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
36.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Равномерное прохождение 2-3км.	1
37.	Одновременный одношажный ход по равнине.	1
38.	Одновременный одношажный ход в гору.	1

39.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
40.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1
41.	Поворот на месте махом. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
42.	Подъем «елочкой», торможение «плугом».	1
43.	Прохождение дистанции 2,5км.	1
44.	Дистанция 2-3км со стартовым и финишным ускорением.	1
45.	Прохождение 1км с учетом времени.	1
46.	Дистанция 2,5км без учета времен.	1
47.	Дистанция 4км. Игры на лыжах.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>
48.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр.</b> Стойка, передвижения, остановка прыжком.	1
49.	Ловля и передача мяча.	1
50.	Ведение мяча на месте и в движении. <i>Захваты рук.</i>	1
51.	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника. <i>Единоборства в парах.</i>	1
52.	Действия нападающего против нескольких защитников. <i>Стойки борца.</i>	1
53.	Бросок мяча по кольцу после передачи.	1
54.	Перехват мяча. <i>Стойки и передвижения в стойке.</i>	1
55.	Комбинация в защите. <i>Освобождение от захватов.</i>	1
56.	Тактика свободного нападения. <i>Приемы борьбы за выгодное положение.</i>	1
57.	Быстрый прорыв (2:1). <i>Борьба за предмет.</i>	1
58.	Взаимодействие двух игроков. Игра (5:5).	1
	<b>Футбол</b>	<b>3</b>
59.	Перехват мяча. Игра «Мини-футбол».	1
60.	Игра головой, использование корпуса.	1
61.	Финты, игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
62.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Прыжки в высоту.	1
63.	Промежуточная аттестация.	1
64.	Метание мяча(150гр) с 3-4 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1м).	1
65.	Бег на 60м (учет). Медленный бег. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66.	Бег на 100м с учетом времени.	1
67.	Челночный бег 3х10м.	1
68.	Прыжки в длину, согнув ноги с 11-13 шагов разбега.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт.	1
2.	Низкий старт, бег на 30м.	1
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1
4.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
5.	Метание мяча в цель 1х1м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
6.	Метание мяча на дальность с места.	1
7.	Бег на 2000м (М), и на 1500м (Д).	1
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>
8.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм .</b> Передача мяча сверху в колоннах.	1
9.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
10.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
11.	Передача мяча над собой и через сетку.	1
12.	Прямая нижняя подача. Прием мяча с подачи.	1
13.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов с мячом.	1
15.	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
16.	Игра по упрощенным правилам (2х2).	1
17.	Игра на укороченных площадках.	1
18.	Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
19.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Кувырок вперед. <i>Виды единоборств.</i>	1
20.	Длинный кувырок. <i>Стойки борца.</i>	1
21.	М-кувырок назад в упор стоя. Д- «мост». <i>Захваты рук и туловища.</i>	1
22.	Композиция №1. <i>Освобождение от захватов.</i>	1
23.	М- подъем переворотом; Д- подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	1
24.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
25.	Соскок из упора (брусья, перекладина). <i>Борьба за предмет.</i>	1
26.	М- соскок поворотом; Д-размахивание изгибами, вис лежа.	1
27.	М-композиция на низкой перекладине; Д-композиция на бревне. <i>Борьба за предмет.</i>	1
28.	М-композиция на низкой перекладине; Д-композиция на бревне. <i>Освобождение от захватов.</i>	1
29.	Композиция на брусьях. <i>Гигиена борца.</i>	1
30.	Опорный прыжок М(110-115), Д(105-110). Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
31.	Лазание по канату (М) лазание по гимн.стенке (Д). <i>Приемы борьбы за выгодное положение.</i>	1

32.	Лазание по канату (М) лазание по гимн.стенке (Д). <i>Приемы борьбы за выгодное положение.</i>	1
33.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
34.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
35.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Равномерное прохождение 2-3км.	1
36.	Одновременный одношажный ход под уклон.	1
37.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1
38.	Подъем в гору скользящим шагом.	1
39.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1
40.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
41.	Попеременный двухшажный ход по дистанции.	1
42.	Коньковый ход. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
43.	Дистанция 2-3км со стартовым и финишным ускорением.	1
44.	Прохождение отрезков 100-150м с учетом времени.	1
45.	Дистанция 2,5км без учета времени.	1
46.	Дистанция 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
47.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
49.	Ведение мяча без сопротивления защитника правой, левой рукой с пассивным сопротивлением защитника. <i>Захваты рук.</i>	1
50.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника.	1
51.	Броски мяча одной и двумя руками с места с пассивным сопротивлением защитника. <i>Стойки борца.</i>	1
52.	Броски мяча одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника. <i>Передвижения в стойке борца.</i>	1
53.	Перехват мяча. <i>Стойки и передвижения в стойке.</i>	1
54.	Комбинации из освоенных элементов с мячом: ловля, передача, ведение, бросок. <i>Захваты рук и туловища.</i>	1
55.	Тактика свободного нападения. <i>Борьба за выгодное положение.</i>	1
56.	Позиционное нападение (5х5)	1
57.	Взаимодействие двух игроков. Игра.	1
58.	Взаимодействие двух игроков. Игра.	1
	<b>Футбол</b>	<b>3</b>
59.	Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
60.	Ведение мяча. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников.	1
61.	Тактика свободного нападения.	1

	Игра «Мини-футбол».	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
62.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Прыжки в высоту с 7-9 шагов.	1
63.	Промежуточная аттестация.	1
64.	Метание мяча(150гр) с 3-4 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1м).	1
65.	Бег на 100м с учетом времени. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66.	Челночный бег 3х10м.	1
67.	Прыжки в длину, согнув ноги с 11-13 шагов разбега.	1
68.	Метание мяча на дальность.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование раздела, тем	Кол-во часов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>
1.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Низкий старт.	1
2.	Низкий старт, бег на 30м.	1
3.	Бег с преодолением препятствий (кросс).	1
4.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1
5.	Метание мяча в цель 1х1м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
6.	Метание мяча на дальность с места.	1
7.	Бег на 2000м (М) и на 1500м (Д).	1
	<b>Волейбол</b>	<b>11</b>
8.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм.</b> Передача мяча сверху в колоннах.	1
9.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
10.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
11.	Передача мяча над собой и через основную сетку.	1
12.	Прямая нижняя подача мяча. Прием мяча после подачи.	1
13.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1
14.	Комбинации из освоенных элементов с мячом.	1
15.	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
16.	Игра по упрощенным правилам (2х2).	1
17.	Игр на укороченных площадках.	1
18.	Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>16</b>
19.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> (М) - стойка на голове, (Д) - равновесие на одной ноге. Виды единоборств.	1
20.	(М) - стойка на голове, (Д) - выпад вперед. <i>Стойки борца.</i>	1
21.	(М) - длинный кувырок, (Д) - равновесие, выпад, кувырок. <i>Захваты рук и туловища.</i>	1

22.	Композиция №1. <i>Освобождение от захватов.</i> Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
23.	(М) - подъем переворотом, (Д) - вис прогнувшись.	1
24.	(М) - подъем переворотом, (Д) - вис прогнувшись.	1
25.	(М) - подъем махом вперед, (Д) - упор на нижнюю жердь.	1
26.	(М) - композиция №1. на перекладине, (Д) - упражнения с обручами. <i>Оказание первой помощи при травмах.</i>	1
27.	(М) - композиция на низкой перекладине; (Д) - композиция на бревне. <i>Борьба за предмет.</i>	1
28.	(М) - композиция №2 на перекладине; (Д) - композиция на брусках. <i>Освобождение от захватов.</i>	1
29.	(М) - композиция №1 на брусках; (Д) - композиция №1 на брусках. <i>Освобождение от захватов.</i>	1
30.	(М) - композиция №2 на брусках; (Д) - композиция №2 на брусках. <i>Гигиена борца.</i>	1
31.	(М) - опорный прыжок(110см). (Д)-прыжок боком(конь,110см).	1
32.	Лазание по канату в два приема (мальчики); лазание по гимнастической стенке (девочки). <i>Приемы борьбы за выгодное положение.</i>	1
33.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
34.	Круговая тренировка. <i>Приемы страховки.</i>	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>
35.	<b>Первичный инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Равномерное прохождение 2-3км.	1
36.	Попеременный четырехшажный ход.	1
37.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
38.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
39.	Подъем в гору скользящим шагом, игры и эстафеты.	1
40.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
41.	Переход с одновременных ходов на попеременные лыжные хода.	1
42.	Попеременный четырехшажный ход по дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
43.	Прохождение дистанции 2-3км с ускорением.	1
44.	Прохождение отрезков 100-150м с учетом времени.	1
45.	Прохождение 2,5км без учета времени. Игры на лыжах.	1
46.	Прохождение дистанции 2км с учетом времени. Игры на лыжах.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
47.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках по спортивным и подвижным играм.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
48.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1
49.	Ведение мяча правой, левой рукой с сопротивлением защитника. <i>Захваты рук.</i>	1
50.	Ведение мяча на месте и в движении с сопротивлением	1

	защитника.	
51.	Броски мяча одной и двумя руками с места с сопротивлением защитника. <i>Стойки борца.</i>	1
52.	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. <i>Передвижения в стойке борца.</i>	1
53.	Перехват мяча. <i>Стойки и передвижения в стойке.</i>	1
54.	Комбинации из освоенных элементов с мячом. <i>Захваты рук и туловища.</i>	1
55.	Действия нападающего против нескольких защитников. <i>Борьба за выгодное положение.</i>	1
56.	Тактика свободного нападения. <i>Борьба за выгодное положение.</i>	1
57.	Взаимодействие трех игроков (тройка, малая восьмерка). <i>Игра «Бой петухов».</i>	1
58.	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). <i>Захваты рук.</i>	1
	<b>Футбол</b>	<b>3</b>
59.	Перехват мяча, игра головой, использование корпуса.	1
60.	Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
61.	Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>8</b>
62.	<b>Повторный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.</b> Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
63.	Промежуточная аттестация.	1
64.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Метание мяча в цель 1х1м.	1
65.	Бег на 60м. Подготовка к сдаче норматива ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66.	Бег на результат 100м.	1
67.	Челночный бег 3х10м.	1
68.	Прыжки в длину, согнув ноги с 11-13 шагов разбега.	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>