

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Белгородского района

МОУ «Северная СОШ №2»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


 Лазаренко К.А.

Протокол № от

«15» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Реутова Е.Г.

«30» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Добрыденко Т.Г.

Приказ № 156 от

«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Автор-составитель:

Найденов А.А.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу "Физическая культура" для 5-9 классов рассчитана на 68 часов за год (2 часа в неделю), составлена в соответствии:

- Федеральной образовательной программы (Минпросвещения, 2023);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от «17» декабря 2010 г.);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Данная программа по физической культуре для основной школы обеспечивает преемственность обучения с подготовкой учащихся в начальной школе и разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре, созданной с учётом:

1. комплексной программы физического воспитания учащихся.
2. программы духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
3. фундаментального ядра содержания общего образования по физической культуре; требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;
4. программы развития универсальных учебных действий.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Программа демонстрирует, каким образом преподаватели могут реализовать воспитательный потенциал их совместной с обучающимися деятельности. Важной частью программы является личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС, формирование у них системных знаний о будущей специальности, различных аспектах развития родного города, России и мира. Программа воспитания показывает систему работы с обучающимися в школе. Эта система содержит такие эффективные формы и методы, которые позволяют создать условия для воспитания достойного гражданина современного общества. Развитие системы воспитательной работы является не только желанием педагогического коллектива, но и объективной необходимостью.

Цели изучения учебного курса "Физическая культура"

- **воспитание** разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- **совершенствование** двигательных навыков, развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- **освоение** основ базовых видов двигательных действий;
- **формирование** личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

- **подготовка** к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Задачи изучения учебного курса "Физическая культура"

- -содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- -выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- -углубленные представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- -выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного курса «Физическая культура» в учебном плане:

На изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится 340 ч. В том числе:

в 5 классе — 68 ч из расчёта 2ч в неделю;

в 6 классе — 68 ч из расчёта 2ч в неделю;

в 7 классе — 68 ч из расчёта 2ч в неделю;

в 8 классе — 68 ч из расчёта 2ч в неделю;

в 9 классе — 68 ч из расчёта 2ч в неделю.

Изменения в программе:

5 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 6 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 4 урока раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

6 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 6 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 4 урока раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

7 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 6 уроков

раздела «Кроссовая подготовка». 4 урока раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

8 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 6 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 4 урока раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

9 класс

Раздел «Лыжная подготовка» рассчитан на 10 часов за год. Исходя из материально-технической базы школы, 6 уроков раздела «Лыжная подготовка» заменены на 6 уроков раздела «Кроссовая подготовка». 4 урока раздела «Лыжная подготовка» отведены на теоретическое изучение материала.

Планируемые результаты освоения учебного курса "Физическая культура "

При изучении предмета «Физическая культура» в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

личностные:

- 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 обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с 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 обучающихся 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 культур

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 пробежать 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 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:

- 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:

- 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, 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;

- 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;
- 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;
- 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). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644).

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 закаливающих 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.

Содержание учебного курса "Физическая культура"

5 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

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

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

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

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

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- игра по правилам.

Волейбол

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

Лыжная подготовка (теоретическое изучение материала)

- попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы;
- торможение "плугом";

- повороты переступанием;

Кроссовая подготовка

- преодоление препятствий;
- смешенное передвижение;
- переменный бег;
- бег в равномерном темпе;
- преодоление полосы препятствий;
- гладкий бег.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - остановка двумя шагами и прыжком;
 - повороты без мяча и с мячом;
 - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
 - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.

Волейбол

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

- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (теоретическое изучение материала)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Торможение и поворот упором.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий. Смешенное передвижение. Переменный бег. Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (теоретическое изучение материала)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий. Смешенное передвижение. Переменный бег. Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- бег на результат 100 м

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

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

Лыжная подготовка (теоретическое изучение материала)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом".

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий. Смешанное передвижение. Переменный бег. Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- 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.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (теоретическое изучение материала)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Кроссовая подготовка

Преодоление препятствий. Смешанное передвижение. Переменный бег. Бег в равномерном темпе. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование

| 5 класс | | |
|---------|-------------------------------------|------------------|
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 8 | Подвижные игры (русская лапта) | 6 |
| Итого | | 68 |

| 6 класс | | |
|---------|-------------------------------------|------------------|
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 8 | Подвижные игры (русская лапта) | 6 |
| Итого | | 68 |

| 7 класс | | |
|---------|-------------------------------------|------------------|
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 8 | Подвижные игры (русская лапта) | 6 |
| Итого | | 68 |

| 8 класс | | |
|---------|-------------------|------------------|
| № | Разделы программы | Количество часов |

| | | |
|-------|-------------------------------------|----|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 8 | Подвижные игры (русская лапта) | 6 |
| Итого | | 68 |

| 9 класс | | |
|---------|-------------------------------------|------------------|
| № | Разделы программы | Количество часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | 8 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 10 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 7 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 8 | Подвижные игры (русская лапта) | 6 |
| Итого | | 68 |

5 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Основы знаний (2 часа) Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету физическая культура. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 2 |
| 2. | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | |
| 3. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня ФП. | 8 |
| 4. | Определение уровня ФП. челночный бег 3x10м. | |
| 5. | Урок – соревнование Учёт бега на 60 метров. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. | |
| 6. | Определение уровня ФП. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | с 7—9 шагов разбега. Входное тестирование. | |
| 7. | Определение уровня ФП бег 30 метров. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | |
| 8. | Урок – соревнование Учёт техники прыжка в длину с разбега. | |
| 9. | Совершенствование техники метания мяча. Учёт техники метания мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места | |
| 10. | Урок «Олимпизма» Учёт техники бега 1000м. | |
| 11. | Основы знаний Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе | 2 |
| 12. | Физическая культура человека Познай себя Росто-весовые показатели. | |
| 13. | Баскетбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 10 |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Урок «Олимпизма». | |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча. | |
| 16. | Урок - соревнование мини-баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 18. | Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. | |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 20. | Учёт техники бросков мяча. Урок - соревнование по баскетболу. | |
| 21. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 22. | Вырывание и выбивание мяча. | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | | |
| 23. | Основы знаний Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 2 |
| 24. | Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Совершенствование техники строевых упражнений; техники висов и упоров. | 10 |
| 26. | Урок – соревнование Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 27. | Совершенствование техники висов и упоров. Учёт подтягивание. | |
| 28. | Совершенствование техники опорных прыжков. Урок – соревнование с элементами гимнастики. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | |
| 29. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. | |
| 30. | Учёт прыжков со скакалкой. Совершенствование техники акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | |
| 31. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Урок – соревнование с элементами гимнастики. | |
| 32. | Разучивание и совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 33. | Урок – соревнование с элементами гимнастики Учёт комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 34. | Рубежное тестирование. | |
| 35. | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Обучение техники попеременному двухшажному ходу.(теоретическое занятие) | 4 |
| 36. | Обучение техники одновременного бесшажного хода. (теоретическое занятие) | |
| 37. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Торможение «плугом» (теоретическое занятие) | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 38. | Повороты переступанием. (теоретическое занятие) | |
| 39. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий. | 6 |
| 40. | Смешенное передвижение. | |
| 41. | Переменный бег. | |
| 42. | Бег в равномерном темпе. | |
| 43. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 44. | Гладкий бег. | |
| 45. | Волейбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Совершенствование техники передвижений. | 10 |
| 46. | Урок – соревнование по пионерболу. Закрепление и учет техники передвижений. | |
| 47. | Обучение техники приёма и передач мяча. | |
| 48. | Закрепление техники приёма и передач мяча. | |
| 49. | Совершенствование техники приёма и передач мяча. | |
| 50. | Учёт техники приёма и передач мяча. Урок- соревнование по мини-волейболу. | |
| 51. | Обучение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |
| 52. | Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |
| 53. | Учёт техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |

| | | |
|-----|--|----------|
| 54. | Обучение техники прямого нападающего удара. | |
| 55. | Основы знаний Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль | 2 |
| 56. | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | |
| 57. | Подвижные игры (русская лапта) Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Урок-игра «Русская лапта». | 6 |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 59. | Закрепление навыков бега в подвижных играх. | |
| 60. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 61. | Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | |
| 62. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 63. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Урок – соревнование. Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов | 6 |
| 64. | Подготовка к сдаче норм ГТО Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов. Определение уровня ФП. Подтягивание. | |
| 65. | Урок-соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники бега 60м. | |
| 66. | Учёт техники бега на результат 1000м. Итоговое тестирование. | |
| 67. | Урок-соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 68. | Учёт техники бега 60м. | |

6 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов |
|----------|--|-----------------|
| 1. | Основы знаний (2 часа) Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету физическая культура. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 2 |
| 2. | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | |
| 3. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня ФП. | 8 |
| 4. | Определение уровня ФП. челночный бег 3x10м. | |
| 5. | Урок – соревнование Учёт бега на 60 метров. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. | |
| 6. | Определение уровня ФП. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Входное тестирование. | |
| 7. | Определение уровня ФП бег 30 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | |
| 8. | Урок – соревнование Учёт техники прыжка в длину с разбега. | |
| 9. | Совершенствование техники метания мяча. Учёт техники метания мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места | |
| 10. | Урок «Олимпизма» Учёт техники бега 1200м. | |
| 11. | Основы знаний Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 2 |
| 12. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | |
| 13. | Баскетбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 10 |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. | |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек | |
| 16. | Урок - соревнование мини-баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 18. | Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. | |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 20. | Учёт техники бросков мяча. Урок - соревнование по баскетболу. | |
| 21. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 22. | Вырывание и выбивание мяча. | |
| 23. | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | 2 |
| 24. | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). | |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. | 10 |
| 26. | Урок – соревнование Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 27. | Совершенствование техники висов и упоров. Учёт подтягивание. | |
| 28. | Совершенствование техники опорных прыжков. Урок – соревнование с элементами гимнастики. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 100— 110 см). | |
| 29. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. | |
| 30. | Учёт прыжков со скакалкой. Совершенствование техники | |

| | | |
|-----|---|-----------|
| | акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. | |
| 31. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Урок – соревнование с элементами гимнастики. | |
| 32. | Разучивание и совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 33. | Урок – соревнование с элементами гимнастики Учёт комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 34. | Рубежное тестирование. | |
| 35. | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы (теоретическое занятие). | 4 |
| 36. | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы (теоретическое занятие). | |
| 37. | Торможение и поворот упором (теоретическое занятие). | |
| 38. | Торможение и поворот упором (теоретическое занятие). | |
| 39. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий. | 6 |
| 40. | Смешенное передвижение. | |
| 41. | Переменный бег. | |
| 42. | Бег в равномерном темпе. | |
| 43. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 44. | Гладкий бег. | |
| 45. | Волейбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 10 |

| | | |
|-----|--|----------|
| 46. | Урок – соревнование по пионерболу. Закрепление и учет техники передвижений. | |
| 47. | Обучение техники приёма и передач мяча. | |
| 48. | Закрепление техники приёма и передач мяча. | |
| 49. | Совершенствование техники приёма и передач мяча. | |
| 50. | Учёт техники приёма и передач мяча. Урок- соревнование по мини-волейболу. | |
| 51. | Обучение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |
| 52. | Закрепление техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |
| 53. | Учёт техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. | |
| 54. | Обучение техники прямого нападающего удара. | |
| 55. | Основы знаний Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 2 |
| 56. | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. | |
| 57. | Подвижные игры (русская лапта) Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Урок-игра «Русская лапта». | 6 |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 59. | Закрепление навыков бега в подвижных играх. | |
| 60. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 61. | Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | |

| | | |
|-----|---|----------|
| 62. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 63. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Урок – соревнование. Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов | 6 |
| 64. | Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов Определение уровня ФП Подтягивание. | |
| 65. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО Учёт техники бега 60м. | |
| 66. | Учёт техники бега на результат 1200м. Итоговое тестирование. | |
| 67. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 68. | Учёт техники бега 60м. | |

7 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Основы знаний (2 часа) Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету физическая культура. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 2 |
| 2. | Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. | |
| 3. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня ФП. | 8 |
| 4. | Определение уровня ФП. Челночный бег 3x10м. | |
| 5. | Урок – соревнование Учёт бега на 60 метров. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. | |
| 6. | Определение уровня ФП. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Входное тестирование. | |
| 7. | Определение уровня ФП. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 8. | Урок – соревнование Учёт техники прыжка в длину с разбега. | |
| 9. | Совершенствование техники метания мяча. Учёт техники метания мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места | |
| 10. | Урок «Олимпизма» Учёт техники бега 1500м. | |
| 11. | Основы знаний Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 2 |
| 12. | Спортивная подготовка. | |
| 13. | Баскетбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | 10 |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча. | |
| 16. | Урок - соревнование мини-баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 18. | Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. | |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 20. | Учёт техники бросков мяча. Урок - соревнование по баскетболу. | |
| 21. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 22. | Игра по правилам. | |
| 23. | Основы знаний Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | 2 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 24. | Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. | |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. | 10 |
| 26. | Урок – соревнование Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 27. | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Учёт подтягивание. | |
| 28. | Совершенствование техники опорных прыжков. Прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см). Прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см). | |
| 29. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. | |
| 30. | Учёт прыжков со скакалкой. Совершенствование техники акробатических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации. | |
| 31. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Урок – соревнование с элементами гимнастики. | |
| 32. | Разучивание и совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 33. | Урок – соревнование с элементами гимнастики Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. | |
| 34. | Рубежное тестирование. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках | |
| 35. | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (теоретическое занятие). | 4 |
| 36. | Подъём в гору скользящим шагом (теоретическое занятие). | |
| 37. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (теоретическое занятие). | |
| 38. | Поворот на месте махом (теоретическое занятие). | |
| 39. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий. | 6 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 40. | Смешенное передвижение. | |
| 41. | Переменный бег. | |
| 42. | Бег в равномерном темпе. | |
| 43. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 44. | Гладкий бег. | |
| 45. | Волейбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Совершенствование техники передвижений. | 10 |
| 46. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Закрепление и учет техники передвижений. | |
| 47. | Обучение техники приёма и передач мяча. | |
| 48. | Закрепление техники приёма и передач мяча. | |
| 49. | Совершенствование техники приёма и передач мяча. | |
| 50. | Учёт техники приёма и передач мяча. Урок-соревнование по мини-волейболу. | |
| 51. | Нижняя прямая подача. | |
| 52. | Закрепление техники нижней прямой подачи. | |
| 53. | Учёт техники нижней прямой подачи мяча. | |
| 54. | Обучение техники прямого нападающего удара. | |
| 55. | Основы знаний Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. | 2 |
| 56. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической | |

| | | |
|-----|--|----------|
| | культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). | |
| 57. | Подвижные игры (русская лапта) Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Урок-игра «Русская лапта». | 6 |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 59. | Закрепление навыков бега в подвижных играх. | |
| 60. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 61. | Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | |
| 62. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 63. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Урок – соревнование. Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов | 6 |
| 64. | Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники прыжка в высоту с 3—5 шагов. Определение уровня ФП. Подтягивание. | |
| 65. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники бега 60м. | |
| 66. | Учёт техники бега на результат 1500м. Итоговое тестирование. | |
| 67. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 68. | Учёт техники бега 60м. | |

8 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1. | Основы знаний (2 часа) Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету физическая культура. Физическая культура в современном обществе. | 2 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| 3. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня ФП. | 8 |
| 4. | Определение уровня ФП. Челночный бег 3x10м. | |
| 5. | Урок – соревнование. Учёт бега на 60 метров. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. | |
| 6. | Определение уровня ФП. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Входное тестирование. | |
| 7. | Определение уровня ФП. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе от 20 мин. | |
| 8. | Урок – соревнование Учёт техники прыжка в длину с разбега. | |
| 9. | Совершенствование техники метания мяча. Учёт техники метания мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места | |
| 10. | Урок «Олимпизма» Учёт техники бега 1500м. | |
| 11. | Основы знаний Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 2 |
| 12. | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | |
| 13. | Баскетбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 10 |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | |
| 16. | Урок - соревнование мини-баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 18. | Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. | |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 20. | Учѐт техники бросков мяча. Урок - соревнование по баскетболу. | |
| 21. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 22. | Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. | |
| 23. | Основы знаний Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | 2 |
| 24. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). | |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. | 10 |
| 26. | Урок – соревнование Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 27. | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Учѐт подтягивание. | |
| 28. | Совершенствование техники опорных прыжков. Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). | |
| 29. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. | |
| 30. | Учѐт прыжков со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации. | |
| 31. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Урок – соревнование с элементами гимнастики. | |
| 32. | Разучивание и совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 33. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 34. | Рубежное тестирование. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | |
| 35. | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход (теоретическое занятие). | 4 |
| 36. | Одновременный одношажный ход (теоретическое занятие). | |
| 37. | Коньковый ход (теоретическое занятие). | |
| 38. | Торможение и поворот "плугом" (теоретическое занятие). | |
| 39. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий. | 6 |
| 40. | Смешенное передвижение. | |
| 41. | Переменный бег. | |
| 42. | Бег в равномерном темпе. | |
| 43. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 44. | Гладкий бег. | |
| 45. | Волейбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 10 |
| 46. | Урок – соревнование по волейболу. Закрепление и учет техники передвижений. | |
| 47. | Обучение техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |
| 48. | Закрепление техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |

| | | |
|-----|--|----------|
| 49. | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |
| 50. | Учёт техники приёма и передач мяча. Урок-соревнование по мини-волейболу. | |
| 51. | Нижняя прямая подача. | |
| 52. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | |
| 53. | Отбивание кулаком через сетку. | |
| 54. | Обучение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола. | |
| 55. | Основы знаний Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | 2 |
| 56. | Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. | |
| 57. | Подвижные игры (русская лапта) Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Урок-игра «Русская лапта». | 6 |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 59. | Закрепление навыков бега в подвижных играх. | |
| 60. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 61. | Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | |
| 62. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 63. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Урок – соревнование. Учёт техники прыжка в высоту с 7—9 шагов способом «перешагивание». | 6 |
| 64. | Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники прыжка в высоту с 7—9 шагов способом «перешагивание».Определение уровня ФП. | |

| | | |
|-----|---|--|
| 65. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники бега 100м. | |
| 66. | Учёт техники бега на результат 1500м. Итоговое тестирование. | |
| 67. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 68. | Учёт техники бега 100м. | |

9 класс

| № п/п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | Основы знаний (2 часа) Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету физическая культура. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | 2 |
| 2. | Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | |
| 3. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Определение уровня ФП. | 8 |
| 4. | Определение уровня ФП. Челночный бег 3x10м. | |
| 5. | Урок – соревнование. Учёт бега на 60 метров. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. | |
| 6. | Определение уровня ФП. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Входное тестирование. | |
| 7. | Определение уровня ФП. Бег 60 метров. Бег в равномерном темпе от 20 мин. | |
| 8. | Урок – соревнование Учёт техники прыжка в длину с разбега. | |
| 9. | Совершенствование техники метания мяча. Учёт техники метания мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места | |
| 10. | Урок «Олимпизма» Учёт техники бега 1500-2000м. | |
| 11. | Основы знаний Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. | 2 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 12. | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | |
| 13. | Баскетбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 10 |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | |
| 16. | Урок - соревнование мини-баскетболу. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 18. | Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. | |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча. Урок-соревнование мини-баскетболу. | |
| 20. | Учѐт техники бросков мяча. Урок - соревнование по баскетболу. | |
| 21. | Совершенствование индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. | |
| 22. | Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. | |
| 23. | Основы знаний Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. | 2 |
| 24. | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики Инструктаж по охране труда при проведении занятий по гимнастике. Организуемые команды и приемы. | 10 |
| 26. | Урок – соревнование Гимнастическая полоса препятствий. | |
| 27. | Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Учѐт подтягивание. | |

| | | |
|-----|--|----------|
| 28. | Совершенствование техники опорных прыжков. Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). | |
| 29. | Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники опорных прыжков. | |
| 30. | Учёт прыжков со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации. | |
| 31. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Урок – соревнование с элементами гимнастики. | |
| 32. | Разучивание и совершенствование комбинации из ранее освоенных акробатических упражнений. | |
| 33. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | |
| 34. | Рубежное тестирование. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | |
| 35. | Лыжная подготовка Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход (теоретическое занятие). | 4 |
| 36. | Попеременный четырехшажный ход (теоретическое занятие). | |
| 37. | Переход с попеременных ходов на одновременные (теоретическое занятие). | |
| 38. | Преодоление контруклона (теоретическое занятие). | |
| 39. | Кроссовая подготовка. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по кроссовой подготовке. Преодоление препятствий. | 6 |
| 40. | Смешенное передвижение. | |
| 41. | Переменный бег. | |
| 42. | Бег в равномерном темпе. | |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 43. | Преодоление полосы препятствий. | |
| 44. | Гладкий бег. | |
| 45. | Волейбол Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 10 |
| 46. | Урок – соревнование по волейболу. Закрепление и учет техники передвижений. | |
| 47. | Обучение техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |
| 48. | Закрепление техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |
| 49. | Совершенствование техники приёма и передач мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. | |
| 50. | Учёт техники приёма и передач мяча. Урок- соревнование по мини-волейболу. | |
| 51. | Нижняя прямая подача. | |
| 52. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. | |
| 53. | Отбивание кулаком через сетку. | |
| 54. | Обучение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам волейбола. | |
| 55. | Основы знаний Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | 2 |
| 56. | Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры. | |
| 57. | Подвижные игры (русская лапта) Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол, волейбол, лапта и т.п.). Урок-игра «Русская лапта». | 6 |
| 58. | Развитие скоростно-силовых способностей. | |

| | | |
|-----|---|----------|
| 59. | Закрепление навыков бега в подвижных играх. | |
| 60. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 61. | Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | |
| 62. | Урок-соревнование. Закрепление правил игр. | |
| 63. | Лёгкая атлетика Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике. Урок – соревнование. Учёт техники прыжка в высоту с 7—9 шагов способом «перешагивание». | 6 |
| 64. | Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники прыжка в высоту с 7—9 шагов способом «перешагивание».Определение уровня ФП. | |
| 65. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. Учёт техники бега 100м. | |
| 66. | Учёт техники бега на результат 1500м. Итоговое тестирование. | |
| 67. | Урок- соревнование. Подготовка к сдаче норм ГТО. | |
| 68. | Учёт техники бега 100м. | |