


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 15 имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446206, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского 23 "а", тел. 4-77-26

Принято  
на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
«30 » августа 2018 г.

«Проверено»  
зам. директора по УР  
 Коробова Е.В.

«Утверждаю»  
директор ГБОУ ООШ № 15  
г. Новокуйбышевска  
 Осипов А.Н..  
«31 » августа 2018г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре на уровне**  
**основного общего образования**  
**(5-9 класс)**

*Автор составитель:*

учитель физкультуры

Симоненко М.В.

2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |       |
|--|-------|
| 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.....     | 3-22  |
| 2. Содержание основного общего образования по учебному предмету..... | 22-35 |
| 3. Тематическое планирование.....                                    | 36-65 |

## **I. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

PHYSICS DEPARTMENT

PHYSICS 435

LECTURE 1

LECTURE 2

LECTURE 3

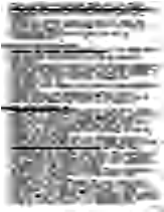






| Date   | Description | Debit | Credit | Balance |
|--------|-------------|-------|--------|---------|
| 1900   |             |       |        |         |
| Jan 1  | Balance     |       |        |         |
| Jan 2  | ...         |       |        |         |
| Jan 3  | ...         |       |        |         |
| Jan 4  | ...         |       |        |         |
| Jan 5  | ...         |       |        |         |
| Jan 6  | ...         |       |        |         |
| Jan 7  | ...         |       |        |         |
| Jan 8  | ...         |       |        |         |
| Jan 9  | ...         |       |        |         |
| Jan 10 | ...         |       |        |         |
| Jan 11 | ...         |       |        |         |
| Jan 12 | ...         |       |        |         |
| Jan 13 | ...         |       |        |         |
| Jan 14 | ...         |       |        |         |
| Jan 15 | ...         |       |        |         |
| Jan 16 | ...         |       |        |         |
| Jan 17 | ...         |       |        |         |
| Jan 18 | ...         |       |        |         |
| Jan 19 | ...         |       |        |         |
| Jan 20 | ...         |       |        |         |
| Jan 21 | ...         |       |        |         |
| Jan 22 | ...         |       |        |         |
| Jan 23 | ...         |       |        |         |
| Jan 24 | ...         |       |        |         |
| Jan 25 | ...         |       |        |         |
| Jan 26 | ...         |       |        |         |
| Jan 27 | ...         |       |        |         |
| Jan 28 | ...         |       |        |         |
| Jan 29 | ...         |       |        |         |
| Jan 30 | ...         |       |        |         |
| Jan 31 | ...         |       |        |         |
| Feb 1  | ...         |       |        |         |
| Feb 2  | ...         |       |        |         |
| Feb 3  | ...         |       |        |         |
| Feb 4  | ...         |       |        |         |
| Feb 5  | ...         |       |        |         |
| Feb 6  | ...         |       |        |         |
| Feb 7  | ...         |       |        |         |
| Feb 8  | ...         |       |        |         |
| Feb 9  | ...         |       |        |         |
| Feb 10 | ...         |       |        |         |
| Feb 11 | ...         |       |        |         |
| Feb 12 | ...         |       |        |         |
| Feb 13 | ...         |       |        |         |
| Feb 14 | ...         |       |        |         |
| Feb 15 | ...         |       |        |         |
| Feb 16 | ...         |       |        |         |
| Feb 17 | ...         |       |        |         |
| Feb 18 | ...         |       |        |         |
| Feb 19 | ...         |       |        |         |
| Feb 20 | ...         |       |        |         |
| Feb 21 | ...         |       |        |         |
| Feb 22 | ...         |       |        |         |
| Feb 23 | ...         |       |        |         |
| Feb 24 | ...         |       |        |         |
| Feb 25 | ...         |       |        |         |
| Feb 26 | ...         |       |        |         |
| Feb 27 | ...         |       |        |         |
| Feb 28 | ...         |       |        |         |
| Feb 29 | ...         |       |        |         |
| Mar 1  | ...         |       |        |         |
| Mar 2  | ...         |       |        |         |
| Mar 3  | ...         |       |        |         |
| Mar 4  | ...         |       |        |         |
| Mar 5  | ...         |       |        |         |
| Mar 6  | ...         |       |        |         |
| Mar 7  | ...         |       |        |         |
| Mar 8  | ...         |       |        |         |
| Mar 9  | ...         |       |        |         |
| Mar 10 | ...         |       |        |         |
| Mar 11 | ...         |       |        |         |
| Mar 12 | ...         |       |        |         |
| Mar 13 | ...         |       |        |         |
| Mar 14 | ...         |       |        |         |
| Mar 15 | ...         |       |        |         |
| Mar 16 | ...         |       |        |         |
| Mar 17 | ...         |       |        |         |
| Mar 18 | ...         |       |        |         |
| Mar 19 | ...         |       |        |         |
| Mar 20 | ...         |       |        |         |
| Mar 21 | ...         |       |        |         |
| Mar 22 | ...         |       |        |         |
| Mar 23 | ...         |       |        |         |
| Mar 24 | ...         |       |        |         |
| Mar 25 | ...         |       |        |         |
| Mar 26 | ...         |       |        |         |
| Mar 27 | ...         |       |        |         |
| Mar 28 | ...         |       |        |         |
| Mar 29 | ...         |       |        |         |
| Mar 30 | ...         |       |        |         |
| Mar 31 | ...         |       |        |         |
| Apr 1  | ...         |       |        |         |
| Apr 2  | ...         |       |        |         |
| Apr 3  | ...         |       |        |         |
| Apr 4  | ...         |       |        |         |
| Apr 5  | ...         |       |        |         |
| Apr 6  | ...         |       |        |         |
| Apr 7  | ...         |       |        |         |
| Apr 8  | ...         |       |        |         |
| Apr 9  | ...         |       |        |         |
| Apr 10 | ...         |       |        |         |
| Apr 11 | ...         |       |        |         |
| Apr 12 | ...         |       |        |         |
| Apr 13 | ...         |       |        |         |
| Apr 14 | ...         |       |        |         |
| Apr 15 | ...         |       |        |         |
| Apr 16 | ...         |       |        |         |
| Apr 17 | ...         |       |        |         |
| Apr 18 | ...         |       |        |         |
| Apr 19 | ...         |       |        |         |
| Apr 20 | ...         |       |        |         |
| Apr 21 | ...         |       |        |         |
| Apr 22 | ...         |       |        |         |
| Apr 23 | ...         |       |        |         |
| Apr 24 | ...         |       |        |         |
| Apr 25 | ...         |       |        |         |
| Apr 26 | ...         |       |        |         |
| Apr 27 | ...         |       |        |         |
| Apr 28 | ...         |       |        |         |
| Apr 29 | ...         |       |        |         |
| Apr 30 | ...         |       |        |         |
| May 1  | ...         |       |        |         |
| May 2  | ...         |       |        |         |
| May 3  | ...         |       |        |         |
| May 4  | ...         |       |        |         |
| May 5  | ...         |       |        |         |
| May 6  | ...         |       |        |         |
| May 7  | ...         |       |        |         |
| May 8  | ...         |       |        |         |
| May 9  | ...         |       |        |         |
| May 10 | ...         |       |        |         |
| May 11 | ...         |       |        |         |
| May 12 | ...         |       |        |         |
| May 13 | ...         |       |        |         |
| May 14 | ...         |       |        |         |
| May 15 | ...         |       |        |         |
| May 16 | ...         |       |        |         |
| May 17 | ...         |       |        |         |
| May 18 | ...         |       |        |         |
| May 19 | ...         |       |        |         |
| May 20 | ...         |       |        |         |
| May 21 | ...         |       |        |         |
| May 22 | ...         |       |        |         |
| May 23 | ...         |       |        |         |
| May 24 | ...         |       |        |         |
| May 25 | ...         |       |        |         |
| May 26 | ...         |       |        |         |
| May 27 | ...         |       |        |         |
| May 28 | ...         |       |        |         |
| May 29 | ...         |       |        |         |
| May 30 | ...         |       |        |         |
| May 31 | ...         |       |        |         |
| Jun 1  | ...         |       |        |         |
| Jun 2  | ...         |       |        |         |
| Jun 3  | ...         |       |        |         |
| Jun 4  | ...         |       |        |         |
| Jun 5  | ...         |       |        |         |
| Jun 6  | ...         |       |        |         |
| Jun 7  | ...         |       |        |         |
| Jun 8  | ...         |       |        |         |
| Jun 9  | ...         |       |        |         |
| Jun 10 | ...         |       |        |         |
| Jun 11 | ...         |       |        |         |
| Jun 12 | ...         |       |        |         |
| Jun 13 | ...         |       |        |         |
| Jun 14 | ...         |       |        |         |
| Jun 15 | ...         |       |        |         |
| Jun 16 | ...         |       |        |         |
| Jun 17 | ...         |       |        |         |
| Jun 18 | ...         |       |        |         |
| Jun 19 | ...         |       |        |         |
| Jun 20 | ...         |       |        |         |
| Jun 21 | ...         |       |        |         |
| Jun 22 | ...         |       |        |         |
| Jun 23 | ...         |       |        |         |
| Jun 24 | ...         |       |        |         |
| Jun 25 | ...         |       |        |         |
| Jun 26 | ...         |       |        |         |
| Jun 27 | ...         |       |        |         |
| Jun 28 | ...         |       |        |         |
| Jun 29 | ...         |       |        |         |
| Jun 30 | ...         |       |        |         |
| Jul 1  | ...         |       |        |         |
| Jul 2  | ...         |       |        |         |
| Jul 3  | ...         |       |        |         |
| Jul 4  | ...         |       |        |         |
| Jul 5  | ...         |       |        |         |
| Jul 6  | ...         |       |        |         |
| Jul 7  | ...         |       |        |         |
| Jul 8  | ...         |       |        |         |
| Jul 9  | ...         |       |        |         |
| Jul 10 | ...         |       |        |         |
| Jul 11 | ...         |       |        |         |
| Jul 12 | ...         |       |        |         |
| Jul 13 | ...         |       |        |         |
| Jul 14 | ...         |       |        |         |
| Jul 15 | ...         |       |        |         |
| Jul 16 | ...         |       |        |         |
| Jul 17 | ...         |       |        |         |
| Jul 18 | ...         |       |        |         |
| Jul 19 | ...         |       |        |         |
| Jul 20 | ...         |       |        |         |
| Jul 21 | ...         |       |        |         |
| Jul 22 | ...         |       |        |         |
| Jul 23 | ...         |       |        |         |
| Jul 24 | ...         |       |        |         |
| Jul 25 | ...         |       |        |         |
| Jul 26 | ...         |       |        |         |
| Jul 27 | ...         |       |        |         |
| Jul 28 | ...         |       |        |         |
| Jul 29 | ...         |       |        |         |
| Jul 30 | ...         |       |        |         |
| Jul 31 | ...         |       |        |         |
| Aug 1  | ...         |       |        |         |
| Aug 2  | ...         |       |        |         |
| Aug 3  | ...         |       |        |         |
| Aug 4  | ...         |       |        |         |
| Aug 5  | ...         |       |        |         |
| Aug 6  | ...         |       |        |         |
| Aug 7  | ...         |       |        |         |
| Aug 8  | ...         |       |        |         |
| Aug 9  | ...         |       |        |         |
| Aug 10 | ...         |       |        |         |
| Aug 11 | ...         |       |        |         |
| Aug 12 | ...         |       |        |         |
| Aug 13 | ...         |       |        |         |
| Aug 14 | ...         |       |        |         |
| Aug 15 | ...         |       |        |         |
| Aug 16 | ...         |       |        |         |
| Aug 17 | ...         |       |        |         |
| Aug 18 | ...         |       |        |         |
| Aug 19 | ...         |       |        |         |
| Aug 20 | ...         |       |        |         |
| Aug 21 | ...         |       |        |         |
| Aug 22 | ...         |       |        |         |
| Aug 23 | ...         |       |        |         |
| Aug 24 | ...         |       |        |         |
| Aug 25 | ...         |       |        |         |
| Aug 26 | ...         |       |        |         |
| Aug 27 | ...         |       |        |         |
| Aug 28 | ...         |       |        |         |
| Aug 29 | ...         |       |        |         |
| Aug 30 | ...         |       |        |         |
| Aug 31 | ...         |       |        |         |
| Sep 1  | ...         |       |        |         |
| Sep 2  | ...         |       |        |         |
| Sep 3  | ...         |       |        |         |
| Sep 4  | ...         |       |        |         |
| Sep 5  | ...         |       |        |         |
| Sep 6  | ...         |       |        |         |
| Sep 7  | ...         |       |        |         |
| Sep 8  | ...         |       |        |         |
| Sep 9  | ...         |       |        |         |
| Sep 10 | ...         |       |        |         |
| Sep 11 | ...         |       |        |         |
| Sep 12 | ...         |       |        |         |
| Sep 13 | ...         |       |        |         |
| Sep 14 | ...         |       |        |         |
| Sep 15 | ...         |       |        |         |
| Sep 16 | ...         |       |        |         |
| Sep 17 | ...         |       |        |         |
| Sep 18 | ...         |       |        |         |
| Sep 19 | ...         |       |        |         |
| Sep 20 | ...         |       |        |         |
| Sep 21 | ...         |       |        |         |
| Sep 22 | ...         |       |        |         |
| Sep 23 | ...         |       |        |         |
| Sep 24 | ...         |       |        |         |
| Sep 25 | ...         |       |        |         |
| Sep 26 | ...         |       |        |         |
| Sep 27 | ...         |       |        |         |
| Sep 28 | ...         |       |        |         |
| Sep 29 | ...         |       |        |         |
| Sep 30 | ...         |       |        |         |
| Sep 31 | ...         |       |        |         |
| Oct 1  | ...         |       |        |         |
| Oct 2  | ...         |       |        |         |
| Oct 3  | ...         |       |        |         |
| Oct 4  | ...         |       |        |         |
| Oct 5  | ...         |       |        |         |
| Oct 6  | ...         |       |        |         |
| Oct 7  | ...         |       |        |         |
| Oct 8  | ...         |       |        |         |
| Oct 9  | ...         |       |        |         |
| Oct 10 | ...         |       |        |         |
| Oct 11 | ...         |       |        |         |
| Oct 12 | ...         |       |        |         |
| Oct 13 | ...         |       |        |         |
| Oct 14 | ...         |       |        |         |
| Oct 15 | ...         |       |        |         |
| Oct 16 | ...         |       |        |         |
| Oct 17 | ...         |       |        |         |
| Oct 18 | ...         |       |        |         |
| Oct 19 | ...         |       |        |         |
| Oct 20 | ...         |       |        |         |
| Oct 21 | ...         |       |        |         |
| Oct 22 | ...         |       |        |         |
| Oct 23 | ...         |       |        |         |
| Oct 24 | ...         |       |        |         |
| Oct 25 | ...         |       |        |         |
| Oct 26 | ...         |       |        |         |
| Oct 27 | ...         |       |        |         |
| Oct 28 | ...         |       |        |         |
| Oct 29 | ...         |       |        |         |
| Oct 30 | ...         |       |        |         |
| Oct 31 | ...         |       |        |         |
| Nov 1  | ...         |       |        |         |
| Nov 2  | ...         |       |        |         |
| Nov 3  | ...         |       |        |         |
| Nov 4  | ...         |       |        |         |
| Nov 5  | ...         |       |        |         |
| Nov 6  | ...         |       |        |         |
| Nov 7  | ...         |       |        |         |
| Nov 8  | ...         |       |        |         |
| Nov 9  | ...         |       |        |         |
| Nov 10 | ...         |       |        |         |
| Nov 11 | ...         |       |        |         |
| Nov 12 | ...         |       |        |         |
| Nov 13 | ...         |       |        |         |
| Nov 14 | ...         |       |        |         |
| Nov 15 | ...         |       |        |         |
| Nov 16 | ...         |       |        |         |
| Nov 17 | ...         |       |        |         |







# THE HISTORY OF THE

REIGN OF

|      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1714 | 1715 | 1716 | 1717 | 1718 | 1719 | 1720 | 1721 | 1722 | 1723 | 1724 | 1725 | 1726 | 1727 | 1728 | 1729 | 1730 | 1731 | 1732 | 1733 | 1734 | 1735 | 1736 | 1737 | 1738 | 1739 | 1740 | 1741 | 1742 | 1743 | 1744 | 1745 | 1746 | 1747 | 1748 | 1749 | 1750 | 1751 | 1752 | 1753 | 1754 | 1755 | 1756 | 1757 | 1758 | 1759 | 1760 | 1761 | 1762 | 1763 | 1764 | 1765 | 1766 | 1767 | 1768 | 1769 | 1770 | 1771 | 1772 | 1773 | 1774 | 1775 | 1776 | 1777 | 1778 | 1779 | 1780 | 1781 | 1782 | 1783 | 1784 | 1785 | 1786 | 1787 | 1788 | 1789 | 1790 | 1791 | 1792 | 1793 | 1794 | 1795 | 1796 | 1797 | 1798 | 1799 | 1800 | 1801 | 1802 | 1803 | 1804 | 1805 | 1806 | 1807 | 1808 | 1809 | 1810 | 1811 | 1812 | 1813 | 1814 | 1815 | 1816 | 1817 | 1818 | 1819 | 1820 | 1821 | 1822 | 1823 | 1824 | 1825 | 1826 | 1827 | 1828 | 1829 | 1830 | 1831 | 1832 | 1833 | 1834 | 1835 | 1836 | 1837 | 1838 | 1839 | 1840 | 1841 | 1842 | 1843 | 1844 | 1845 | 1846 | 1847 | 1848 | 1849 | 1850 | 1851 | 1852 | 1853 | 1854 | 1855 | 1856 | 1857 | 1858 | 1859 | 1860 | 1861 | 1862 | 1863 | 1864 | 1865 | 1866 | 1867 | 1868 | 1869 | 1870 | 1871 | 1872 | 1873 | 1874 | 1875 | 1876 | 1877 | 1878 | 1879 | 1880 | 1881 | 1882 | 1883 | 1884 | 1885 | 1886 | 1887 | 1888 | 1889 | 1890 | 1891 | 1892 | 1893 | 1894 | 1895 | 1896 | 1897 | 1898 | 1899 | 1900 | 1901 | 1902 | 1903 | 1904 | 1905 | 1906 | 1907 | 1908 | 1909 | 1910 | 1911 | 1912 | 1913 | 1914 | 1915 | 1916 | 1917 | 1918 | 1919 | 1920 | 1921 | 1922 | 1923 | 1924 | 1925 | 1926 | 1927 | 1928 | 1929 | 1930 | 1931 | 1932 | 1933 | 1934 | 1935 | 1936 | 1937 | 1938 | 1939 | 1940 | 1941 | 1942 | 1943 | 1944 | 1945 | 1946 | 1947 | 1948 | 1949 | 1950 | 1951 | 1952 | 1953 | 1954 | 1955 | 1956 | 1957 | 1958 | 1959 | 1960 | 1961 | 1962 | 1963 | 1964 | 1965 | 1966 | 1967 | 1968 | 1969 | 1970 | 1971 | 1972 | 1973 | 1974 | 1975 | 1976 | 1977 | 1978 | 1979 | 1980 | 1981 | 1982 | 1983 | 1984 | 1985 | 1986 | 1987 | 1988 | 1989 | 1990 | 1991 | 1992 | 1993 | 1994 | 1995 | 1996 | 1997 | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 | 2031 | 2032 | 2033 | 2034 | 2035 | 2036 | 2037 | 2038 | 2039 | 2040 | 2041 | 2042 | 2043 | 2044 | 2045 | 2046 | 2047 | 2048 | 2049 | 2050 | 2051 | 2052 | 2053 | 2054 | 2055 | 2056 | 2057 | 2058 | 2059 | 2060 | 2061 | 2062 | 2063 | 2064 | 2065 | 2066 | 2067 | 2068 | 2069 | 2070 | 2071 | 2072 | 2073 | 2074 | 2075 | 2076 | 2077 | 2078 | 2079 | 2080 | 2081 | 2082 | 2083 | 2084 | 2085 | 2086 | 2087 | 2088 | 2089 | 2090 | 2091 | 2092 | 2093 | 2094 | 2095 | 2096 | 2097 | 2098 | 2099 | 2100 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

| Date | Description |
|------|-------------|
| 1912 | ...         |
| 1913 | ...         |
| 1914 | ...         |
| 1915 | ...         |
| 1916 | ...         |
| 1917 | ...         |
| 1918 | ...         |
| 1919 | ...         |
| 1920 | ...         |

















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

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

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

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

**Спортивные игры.**

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

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Легкая атлетика.**

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

**Лыжная подготовка.**

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

**Элементы единоборств**

**7-9класс.** Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

## **Практическая часть**

**5 класс**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

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

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по



одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *Легкая атлетика.*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

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

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

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

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

## **6 класс**

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты

из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

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

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

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

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

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

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

### **7 класс**

#### *Спортивные игры.*

##### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

##### **Волейбол.**

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

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

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

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

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

удар.

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

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

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

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *Легкая атлетика.*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

**Повороты:** на месте махом;

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

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

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

#### *Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **8 класс**

### *Спортивные игры.*

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика.*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).



Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

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

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

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

#### ***Элементы единоборств***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### **9 класс**

#### ***Спортивные игры***

##### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

##### **Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

**Повороты:** на месте махом;

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

**Спуски:** преодоление контруклона.

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

#### *Элементы единоборств*

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

### III. Тематическое планирование

Физкультура 5 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.

| № | Наименование раздела         | Кол - во часов на изучение темы | Тема урока  | Кол-во часов |
|---|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| 1 | Знание о физической культуре | 1                               | Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.  | 1            |
| 2 | Легкая атлетика              | 14                              | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.   | 1            |
|   |                              |                                 | Высокий старт, низкий старт. Финиширование.   | 1            |
|   |                              |                                 | Старт из различных положений. Бег 30м.  | 1            |
|   |                              |                                 | Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.   | 1            |
|   |                              |                                 | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1            |
|   |                              |                                 | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.  | 2            |
|   |                              |                                 | Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.   | 1            |
|   |                              |                                 | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м   | 2            |
|   |                              |                                 | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.   | 1            |
|   |                              |                                 | Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1            |
|   |                              |                                 | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | 1            |
|   |                              |                                 | Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.   | 1            |
| 3 | Знания о физической культуре | 1                               | Правила безопасности во время занятий баскетболом.  | 1            |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол.  | 14                              | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 2            |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол. | 2 |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.           | 1 |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.  | 1 |
|  |  | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.  | 1 |
|  |  | Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.   | 2 |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.   | 1 |
|  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.   | 2 |
|  |  | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.   | 1 |
|  |  | Ведение мяча с изменением  | 1 |

|   |                                     |    |   |   |
|---|-------------------------------------|----|---|---|
|   |                                     |    | скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.   |   |
| 5 | Знания о физической культуре.       | 1  | Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   | 1 |
| 6 | Способы физкультурной деятельности. | 1  | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.  | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики.   | 13 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.  | 1 |
|   |                                     |    | Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке. | 2 |
|   |                                     |    | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.   | 1 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: два  | 2 |

|    |                                    |    |  |   |
|----|------------------------------------|----|--|---|
|    |                                    |    | кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей. |   |
|    |                                    |    | Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).            | 1 |
| 8  | Способы физкультурной деятельности | 1  | Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.   | 1 |
| 9  | Знания о физической культуре       | 1  | Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.   | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка                  | 16 | Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.  | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.   | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.  | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».          | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.                    | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.                     | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.                          | 2 |
|    |                                    |    | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».  | 2 |
|    |                                    |    | Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).                                      | 1 |
|    |                                    |    | Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км).   | 2 |

|    |                                  |    |   |   |
|----|----------------------------------|----|---|---|
|    |                                  |    | Игры, эстафеты.   |   |
| 11 | Знания о физической культуре     | 1  | Правила безопасности во время занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.   | 1 |
| 12 | Спортивная игра. Волейбол.       | 17 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.   | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.  | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. | 2 |
|    |                                  |    | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.                             | 1 |
|    |                                  |    | Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.   | 2 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.  | 1 |
|    |                                  |    | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.                          | 2 |
|    |                                  |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.   | 1 |
|    |                                  |    | Многочесный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 13 | Способы физической деятельности. | 1  | Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.   | 1 |
| 14 | Знания о физической культуре.    | 1  | Техника безопасности на занятиях физической культурой.  | 1 |
| 15 | Легкая атлетика.                 | 19 | Высокий и низкий старт,   | 1 |



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | эстафетный бег.  |   |
|  |  |  | Подтягивание (м) и упражнение на пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.       | 1 |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.                 | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.                                | 1 |
|  |  |  | Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м.   | 1 |
|  |  |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.  | 2 |
|  |  |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов. | 3 |
|  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 300м.   | 1 |
|  |  |  | Спортивные игры .Развитие выносливости.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м   | 1 |
|  |  |  | Эстафетный бег.  | 1 |
|  |  |  | Веселые старты. Подведение итогов года.  | 2 |

**Физкультура 6 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.**

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела</b>  | <b>Кол - во часов на изучение темы</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------|--|---|---------------------|
| 1        | Знание о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.  | 1                   |
| 2        | Легкая атлетика              | 14                                     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.   | 1                   |
|          |                              |  | Высокий старт, низкий старт. Финиширование.   | 1                   |
|          |                              |  | Старт из различных положений. Бег 30м.  | 1                   |
|          |                              |  | Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.   | 1                   |
|          |                              |  | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1                   |
|          |                              |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.  | 2                   |
|          |                              |  | Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.   | 1                   |
|          |                              |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м   | 2                   |
|          |                              |  | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.   | 1                   |
|          |                              |  | Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                   |
|          |                              |  | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | 1                   |
|          |                              |  | Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.   | 1                   |
| 3        | Знания о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий баскетболом.  | 1                   |
| 4        | Спортивные игры. Баскетбол.  | 14                                     | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 2                   |
|          |                              |  | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и  | 2                   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>  |   |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p> | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>  | 1 |

|   |                                     |    |   |   |
|---|-------------------------------------|----|---|---|
|   |                                     |    | одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.   |   |
| 5 | Знания о физической культуре.       | 1  | Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   | 1 |
| 6 | Способы физкультурной деятельности. | 1  | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.  | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики.   | 13 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.  | 1 |
|   |                                     |    | Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке. | 2 |
|   |                                     |    | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.   | 1 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»   | 2 |

|    |                                    |    |  |   |
|----|------------------------------------|----|--|---|
|    |                                    |    | из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.  |   |
|    |                                    |    | Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).  | 1 |
| 8  | Способы физкультурной деятельности | 1  | Помощь и страховка , демонстрация упражнений. Правила соревнований.  | 1 |
| 9  | Знания о физической культуре       | 1  | Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда , обувь и лыжный инвентарь.  | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка                  | 16 | Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.  | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.                               | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.  | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка». | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от2-х км до 3-х км.           | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от2-х км до 3-х км.            | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.                | 2 |
|    |                                    |    | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».                                    | 2 |
|    |                                    |    | Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).                            | 1 |
|    |                                    |    | Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.   | 2 |
| 11 | Знания о физической                | 1  | Правила безопасности во время  | 1 |

|    |                                  |    |   |   |
|----|----------------------------------|----|---|---|
|    | культуре                         |    | занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.   |   |
| 12 | Спортивная игра.<br>Волейбол.    | 17 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.   | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.  | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. | 2 |
|    |                                  |    | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.                             | 1 |
|    |                                  |    | Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.   | 2 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.  | 1 |
|    |                                  |    | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.                          | 2 |
|    |                                  |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.   | 1 |
|    |                                  |    | Многочасный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 13 | Способы физической деятельности. | 1  | Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.   | 1 |
| 14 | Знания о физической культуре.    | 1  | Техника безопасности на занятиях физической культурой.  | 1 |
| 15 | Легкая атлетика.                 | 19 | Высокий и низкий старт, эстафетный бег.   | 1 |
|    |                                  |    | Подтягивание (м) и упражнение на  | 1 |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.  |   |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.                 | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.                                | 1 |
|  |  |  | Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м.   | 1 |
|  |  |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.  | 2 |
|  |  |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов. | 3 |
|  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 300м.   | 1 |
|  |  |  | Спортивные игры .Развитие выносливости.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м   | 1 |
|  |  |  | Эстафетный бег.  | 1 |
|  |  |  | Веселые старты. Подведение итогов года.  | 2 |

**Физкультура 7 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.**

| № | Наименование раздела         | Кол - во часов на изучение темы | Тема урока  | Кол-во часов |
|---|------------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| 1 | Знание о физической культуре | 1                               | Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.  | 1            |
| 2 | Легкая атлетика              | 14                              | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.   | 1            |
|   |                              |                                 | Высокий старт, низкий старт. Финиширование.   | 1            |
|   |                              |                                 | Старт из различных положений. Бег 30м.  | 1            |
|   |                              |                                 | Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.   | 1            |
|   |                              |                                 | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1            |
|   |                              |                                 | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.  | 2            |
|   |                              |                                 | Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.   | 1            |
|   |                              |                                 | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м   | 2            |
|   |                              |                                 | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.   | 1            |
|   |                              |                                 | Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1            |
|   |                              |                                 | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | 1            |
|   |                              |                                 | Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.   | 1            |
| 3 | Знания о физической культуре | 1                               | Правила безопасности во время занятий баскетболом.  | 1            |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол.  | 14                              | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 2            |
|   |                              |                                 | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и  | 2            |



|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>  |   |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p> | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>  | 1 |

|   |                                     |    |   |   |
|---|-------------------------------------|----|---|---|
|   |                                     |    | одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.   |   |
| 5 | Знания о физической культуре.       | 1  | Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   | 1 |
| 6 | Способы физкультурной деятельности. | 1  | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.  | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики.   | 13 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.  | 1 |
|   |                                     |    | Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке. | 2 |
|   |                                     |    | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.   | 1 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»   | 2 |

|    |                                    |    |  |   |
|----|------------------------------------|----|--|---|
|    |                                    |    | из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.  |   |
|    |                                    |    | Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).  | 1 |
| 8  | Способы физкультурной деятельности | 1  | Помощь и страховка , демонстрация упражнений. Правила соревнований.  | 1 |
| 9  | Знания о физической культуре       | 1  | Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда , обувь и лыжный инвентарь.  | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка                  | 16 | Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.  | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.                               | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.  | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка». | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от2-х км до 3-х км.           | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от2-х км до 3-х км.            | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.                | 2 |
|    |                                    |    | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».                                    | 2 |
|    |                                    |    | Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).                            | 1 |
|    |                                    |    | Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.   | 2 |
| 11 | Знания о физической                | 1  | Правила безопасности во время  | 1 |

|    |                                  |    |   |   |
|----|----------------------------------|----|---|---|
|    | культуре                         |    | занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.   |   |
| 12 | Спортивная игра.<br>Волейбол.    | 17 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.   | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.  | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. | 2 |
|    |                                  |    | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.                             | 1 |
|    |                                  |    | Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.   | 2 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.  | 1 |
|    |                                  |    | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.                          | 2 |
|    |                                  |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.   | 1 |
|    |                                  |    | Многократный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 13 | Способы физической деятельности. | 1  | Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.   | 1 |
| 14 | Знания о физической культуре.    | 1  | Техника безопасности на занятиях физической культурой.  | 1 |
| 15 | Легкая атлетика.                 | 19 | Высокий и низкий старт, эстафетный бег.   | 1 |
|    |                                  |    | Подтягивание (м) и упражнение на  | 1 |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.  |   |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.                 | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.                                | 1 |
|  |  |  | Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м.   | 1 |
|  |  |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.  | 2 |
|  |  |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов. | 3 |
|  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 300м.   | 1 |
|  |  |  | Спортивные игры .Развитие выносливости.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м   | 1 |
|  |  |  | Эстафетный бег.  | 1 |
|  |  |  | Веселые старты. Подведение итогов года.  | 2 |

**Физкультура 8 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год.**

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела</b>  | <b>Кол - во часов на изучение темы</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол- во часов</b> |
|----------|------------------------------|--|---|----------------------|
| 1        | Знание о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.  | 1                    |
| 2        | Легкая атлетика              | 14                                     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.   | 1                    |
|          |                              |  | Высокий старт, низкий старт. Финиширование.   | 1                    |
|          |                              |  | Старт из различных положений. Бег 30м.  | 1                    |
|          |                              |  | Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.   | 1                    |
|          |                              |  | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1                    |
|          |                              |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.  | 2                    |
|          |                              |  | Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.   | 1                    |
|          |                              |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м   | 2                    |
|          |                              |  | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.   | 1                    |
|          |                              |  | Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                    |
|          |                              |  | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | 1                    |
|          |                              |  | Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.   | 1                    |
| 3        | Знания о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий баскетболом.  | 1                    |
| 4        | Спортивные игры. Баскетбол.  | 14                                     | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 2                    |
|          |                              |  | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и  | 2                    |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>  |   |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p> | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>  | 1 |

|   |                                     |    |   |   |
|---|-------------------------------------|----|---|---|
|   |                                     |    | одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.   |   |
| 5 | Знания о физической культуре.       | 1  | Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   | 1 |
| 6 | Способы физкультурной деятельности. | 1  | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.  | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики.   | 13 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.  | 1 |
|   |                                     |    | Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке. | 2 |
|   |                                     |    | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.   | 1 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»   | 2 |



|    |                                    |    |   |   |
|----|------------------------------------|----|---|---|
|    |                                    |    | из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.   |   |
|    |                                    |    | Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).   | 1 |
| 8  | Способы физкультурной деятельности | 1  | Помощь и страховка , демонстрация упражнений. Правила соревнований.   | 1 |
| 9  | Знания о физической культуре       | 1  | Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда , обувь и лыжный инвентарь.   | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка                  | 16 | Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.   | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.                                | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.   | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка». | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.           | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.            | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.                 | 2 |
|    |                                    |    | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».                                     | 2 |
|    |                                    |    | Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).                             | 1 |
|    |                                    |    | Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.  | 2 |
| 11 | Знания о физической                | 1  | Правила безопасности во время   | 1 |

|    |                                  |    |   |   |
|----|----------------------------------|----|---|---|
|    | культуре                         |    | занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.   |   |
| 12 | Спортивная игра.<br>Волейбол.    | 17 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.   | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.  | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. | 2 |
|    |                                  |    | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.                             | 1 |
|    |                                  |    | Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.   | 2 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.  | 1 |
|    |                                  |    | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.                          | 2 |
|    |                                  |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.   | 1 |
|    |                                  |    | Многочесный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 13 | Способы физической деятельности. | 1  | Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.   | 1 |
| 14 | Знания о физической культуре.    | 1  | Техника безопасности на занятиях физической культурой.  | 1 |
| 15 | Легкая атлетика.                 | 19 | Высокий и низкий старт, эстафетный бег.   | 1 |
|    |                                  |    | Подтягивание (м) и упражнение на  | 1 |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.  |   |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.                 | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.                                | 1 |
|  |  |  | Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м.   | 1 |
|  |  |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.  | 2 |
|  |  |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов. | 3 |
|  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 300м.   | 1 |
|  |  |  | Спортивные игры .Развитие выносливости.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м   | 1 |
|  |  |  | Эстафетный бег.  | 1 |
|  |  |  | Веселые старты. Подведение итогов года.  | 2 |

**Физкультура 9 класс 3 часа в неделю, 99 часов в год.**

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела</b>  | <b>Кол - во часов на изучение темы</b> | <b>Тема урока</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------|--|---|---------------------|
| 1        | Знание о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.  | 1                   |
| 2        | Легкая атлетика              | 14                                     | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.   | 1                   |
|          |                              |  | Высокий старт, низкий старт. Финиширование.   | 1                   |
|          |                              |  | Старт из различных положений. Бег 30м.  | 1                   |
|          |                              |  | Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.   | 1                   |
|          |                              |  | Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1                   |
|          |                              |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.  | 2                   |
|          |                              |  | Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.   | 1                   |
|          |                              |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м   | 2                   |
|          |                              |  | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.   | 1                   |
|          |                              |  | Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                   |
|          |                              |  | Развитие выносливости. Бег 1000м.   | 1                   |
|          |                              |  | Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.   | 1                   |
| 3        | Знания о физической культуре | 1                                      | Правила безопасности во время занятий баскетболом.  | 1                   |
| 4        | Спортивные игры. Баскетбол.  | 14                                     | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 2                   |
|          |                              |  | Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и  | 2                   |

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.</p>  |   |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.</p> | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.</p>  | 1 |
|  |  |  | <p>Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.</p>   | 2 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.</p>   | 1 |
|  |  |  | <p>Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча</p>  | 1 |

|   |                                     |    |   |   |
|---|-------------------------------------|----|---|---|
|   |                                     |    | одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.   |   |
| 5 | Знания о физической культуре.       | 1  | Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.   | 1 |
| 6 | Способы физкультурной деятельности. | 1  | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.  | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики.   | 13 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.  | 1 |
|   |                                     |    | Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке. | 2 |
|   |                                     |    | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ног, с подскоками.   | 1 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).   | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: перекаат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)  | 2 |
|   |                                     |    | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост»   | 2 |

|    |                                    |    |   |   |
|----|------------------------------------|----|---|---|
|    |                                    |    | из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.   |   |
|    |                                    |    | Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).   | 1 |
| 8  | Способы физкультурной деятельности | 1  | Помощь и страховка, демонстрация упражнений. Правила соревнований.  | 1 |
| 9  | Знания о физической культуре       | 1  | Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка                  | 16 | Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.   | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.                                | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.   | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка». | 2 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.           | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.            | 1 |
|    |                                    |    | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.                 | 2 |
|    |                                    |    | Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».                                     | 2 |
|    |                                    |    | Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).                             | 1 |
|    |                                    |    | Развитие выносливости (прохождение дистанции 3км). Игры, эстафеты.  | 2 |
| 11 | Знания о физической                | 1  | Правила безопасности во время   | 1 |

|    |                                  |    |   |   |
|----|----------------------------------|----|---|---|
|    | культуре                         |    | занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.   |   |
| 12 | Спортивная игра.<br>Волейбол.    | 17 | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.   | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.  | 2 |
|    |                                  |    | Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте. | 2 |
|    |                                  |    | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.                             | 1 |
|    |                                  |    | Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача.   | 2 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.   | 1 |
|    |                                  |    | Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.  | 1 |
|    |                                  |    | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.                          | 2 |
|    |                                  |    | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.   | 1 |
|    |                                  |    | Многочесный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
|    |                                  |    | Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 13 | Способы физической деятельности. | 1  | Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.   | 1 |
| 14 | Знания о физической культуре.    | 1  | Техника безопасности на занятиях физической культурой.  | 1 |
| 15 | Легкая атлетика.                 | 16 | Высокий и низкий старт, эстафетный бег.   | 1 |
|    |                                  |    | Подтягивание (м) и упражнение на  | 1 |



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.  |   |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.                 | 1 |
|  |  |  | Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.                                | 1 |
|  |  |  | Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м.   | 1 |
|  |  |  | Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.  | 2 |
|  |  |  | Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов. | 1 |
|  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 300м.   | 1 |
|  |  |  | Спортивные игры .Развитие выносливости.  | 1 |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. Бег на 1000м   | 1 |
|  |  |  | Эстафетный бег.  | 1 |
|  |  |  | Веселые старты. Подведение итогов года.  | 1 |