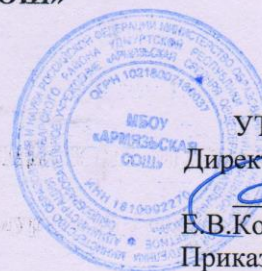


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Камбарский район Удмуртской Республики»**

**МБОУ «Армязьская СОШ»**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

**Е.В.Козлова**

**Приказ №73**

**от «01»09 2023г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

**для обучающихся 5 - 9 классов**

**Составитель:**

**Абалтусова А.А.**

**д.Н.Армязь 2023г.**

Программа разработана на основе программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»; В.И.Лях и А.А Зданевич; Москва «Просвещение» 2006год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Основная общеобразовательная программа МБОУ «Армязская СОШ» ФГОС ООО
- Учебный план МБОУ «Армязская СОШ»
- Примерная программа по предмету физическая культура..

УМК: Учебник: М.Я. Виленский, Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.

В.И. Лях Физическая культура. 8-9 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- На развитие устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый выбор жизни;
- На обучение основам базовых видов двигательных действий;
- На дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- На углубленное представление об основных видах спорта;
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и спортом в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана (в 7-9 классах включается баскетбол вместо раздела «Элементы единоборства»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал в 5-7 классах по баскетболу, волейболу, футболу, плаванию(теория); в 8-9 классах - по волейболу, футболу, плаванию(теория). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является **оценивание учащихся**. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 -9 классы)

Вид программного материала	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9класс
<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>84</b>	<b>84</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
Спортивные игры (баскетбол)	18	18	24	27	27
<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
Спортивные игры (баскетбол)	9	9	3		
Спортивные игры (футбол)	4	5	5	5	4
Спортивные игры (волейбол)	12	11	11	11	12
Плавание	2	2	2	2	2
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Личностные, метапредметные, предметные результаты в рабочей программе.

#### *Личностные результаты*

- воспитание патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою родину.
- знание истории физической культуры своего края.
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной.
- формирование ответственного отношения к учению.
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни.
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими.

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура».

#### *Метапредметные результаты*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержания.
- владения способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации проведения самостоятельных форм занятий.

#### *Предметные результаты*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, использование закаляющих процедур, профилактики нарушения осанки.

- способность составлять планы занятий, регулировать величину физической нагрузки.
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать занятия.

### Содержание учебного предмета (курса)

#### Физическая культура как область знаний

#### История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. (5-7 класс) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. (5-9 класс) Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. (8-9 класс) Организация и проведение пеших туристических походов. (7-9

класс) Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (5-9 класс).

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)** Физическое развитие человека. (5-7 класс). *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* (5-9 класс). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. (6-9 класс) Техника движений и ее основные показатели. (5-9 класс)

*Спорт и спортивная подготовка.* (7-9 класс)

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* (5-9 класс)

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. (5-9 класс) Коррекция осанки и телосложения. (5-9 класс). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. (5-9 класс) Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). (5-9 класс)

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. (5-9 класс)

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* (7-9 класс)

Организация досуга средствами физической культуры. (8-9 класс)

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

Самонаблюдение и самоконтроль. (7 класс) Оценка эффективности занятий. (9 класс).

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. (8-9 класс) .Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). (9 класс)

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. (5-9 класс)

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. (8-9 класс)

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).* (8-9 класс)

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). (5-9 класс)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). (9 класс)

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико- тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. (5-9 класс)

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. ( 7-9 класс)  
Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.*

*Плавание на груди и спине вольным стилем. (5-9 класс)*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.(5-9 класс)

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

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. (5-9 класс)*

### **Общефизическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).  
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). ( 5-9 класс).

Содержание курса 5-7 класс	Темы
<b>Раздел 1. Знаний о физической культуре</b>	
<p>История физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождения Олимпийских игр древности. Исторические о развитии древних Олимпийских игр( виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители ) сведения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>
<p>Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>
<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий</p>

	физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональны
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.
<b>Раздел 2. Физическое совершенствование</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> <b>5 класс</b> История легкой атлетики. 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. <b>класс</b> 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. <b>6 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой длительного бега</i> <b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000м. <b>6 класс</b> <b>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м.</b> <b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м.
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> <b>5 класс</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <b>6 класс</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. <b>7 класс</b> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> <b>5 класс</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. <b>6 класс</b> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

	<p><b>7класс</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
Метание малого мяча	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b> 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. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя с места; то же с шага; снизу вверх на заданную высоту и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><b>6 класс</b> 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 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>7 класс</b> 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 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении и метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>
Развитие выносливости	<p><b>5-7классы</b> Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>5-7классы</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.</p>
Развитие скоростных способностей	<p><b>5-7 классы</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>



Знания о физической культуре	<p><b>5-7 классы</b>  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p><b>5-7 классы</b>  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
Овладение организаторскими умениями	<p><b>5-7 классы</b>  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>
<b>Гимнастика</b>	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<p>История гимнастики.  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Техника выполнения физических упражнений.</p>
Организующие команды и приемы	<p><i>Освоение строевых упражнений</i>  <b>5 класс</b>  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.  <b>6 класс</b>  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте  <b>7 класс</b>  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг»</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i>  <b>5-7 классы</b>  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.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах.</p>

<p>Упражнения общеразвивающей направленности ( с предметами).</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i>  <b>5-7 классы</b>  <i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями ( 1-3 кг).  <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i>  <b>5 класс</b>  <i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении.  <i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  <b>6 класс</b>  <i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.  <b>7 класс</b>  <i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.  <i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i>  <b>5 класс</b>  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  <b>6 класс</b>  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100— 110 см).  <b>7 класс</b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>
<p>Акробатические прыжки и комбинации</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i>  <b>5 класс</b>  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  <b>6 класс</b>  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  <b>7 класс</b>  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>
<p>Развитие координационных способностей</p>	<p><b>5-7 классы</b>  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами</p>

	<p>ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p><b>5-7 классы</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
Развитие скоростно-силовых способностей	<p><b>5-7 классы</b> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
Развитие гибкости	<p><b>5-7 классы</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с# предметами</p>
Знания о физической культуре	<p><b>5-7 классы</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<p><b>5-7 классы</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>
Овладение организаторскими умениями	<p><b>5-7 классы</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований</p>
<b>Баскетбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>5—6 классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>7 класс</b></p>

	Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	<b>5—6 классы</b> 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). <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
Освоение техники ведения мяча	<b>5—6 классы</b> 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. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. 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
Овладение техникой бросков мяча	<b>5—6 классы</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
Освоение индивидуальной техники защиты	<b>5—6 классы</b> Вырывание и выбивание мяча. <b>7 класс</b> Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>5—6 классы</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	<b>5—6 классы</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <b>7 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>7 класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>5-7классы</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Освоение техники приёма и передач мяча	<b>5-7 классы</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>5 класс</b> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <b>6—7 классы</b> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<b>5-7классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
Развитие выносливости	<b>5-7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>5-7классы</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. 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. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
Освоение техники нижней прямой подачи	<b>5 класс</b>

	<p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p><b>6-7 классы</b> То же через сетку</p>
Освоение техники прямого нападающего удара	<p><b>5—9 классы</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5—9 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5 класс</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>
Освоение тактики игры	<p><b>5 класс</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p>
Знания о спортивной игре	<p><b>5—7 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	<p><b>5—7 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>
Овладение организаторскими умениями	<p><b>5—7 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>
<b>Футбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p>

	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p>
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p><b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники</p>
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<p><b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>
Овладение техникой ударов по воротам	<p><b>5 класс</b> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>6—7 классы</b> Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>5—7 классы</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
Освоение тактики игры	<p><b>5—6 классы</b> 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 на ворота.</p> <p><b>7 класс</b> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>5—6 классы</b> Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,</p>

	3:2,3:3. <b>7 класс</b> Дальнейшее закрепление техники
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)</b>	
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности
Освоение техники лыжных ходов	<b>5класс</b> Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. <b>6класс</b> Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. <b>7класс</b> Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.
Знания	<b>5 классы</b> Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости.
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
Организация и проведение пеших	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший



туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.
<b>Содержание курса 8-9 класс</b> Физическое развитие человека	<b>Тематическое планирование</b> <b>8—9 классы</b> <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i>
Самонаблюдение и самоконтроль	<b>8-9 класс</b> <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<b>8-9 класс</b> <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</i>
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	<b>8—9 классы</b> Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки(физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

	<p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p>Совершенствование физических способностей</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p>
<p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p>	<p><b>8—9 классы</b>  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутковского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>
<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p>	<p><b>8-9 класс</b>  <i>Олимпиады: странички истории</i>  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные</p>

	отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта
Овладение техникой спринтерского бега	<b>9класс</b> Низкий старт до 30 м – от 70 до 80 м — до 70 м.
Овладение техникой прыжка в длину	<b>9класс</b> Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту	<b>9класс</b> Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<b>9класс</b> Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.
Развитие скоростно-силовых способностей	<b>9класс</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра- зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
<b>Гимнастика</b>	
Освоение строевых упражнений	<b>9- класс</b> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров
Освоение и совершенствование висов и упоров	<b>8-класс</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
Освоение опорных прыжков	<b>9- класс</b> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°
Освоение акробатических упражнений	<b>9- класс</b> Мальчики: кувырок назад в упоре стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.
Развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<b>8—9 классы</b> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	<b>8—9 классы</b> Совершенствование способностей двигательных
Знания о физической культуре	<b>8—9 классы</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки
Самостоятельные занятия	<b>8-9 класс</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости
Овладение организаторскими умениями	<b>8—9 классы</b> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
<b>Лыжная подготовка</b>	
Освоение техники лыжных ходов	<b>8- класс</b>

	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><b>9-класс</b>          Попеременный четырехшажный ход переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление котруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
Знания	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><b>8—9 классы</b>          Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>
Освоение ловли и передач мяча	<p><b>8—9 классы</b>          Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>
Освоение техники ведения мяча	<p><b>8—9 классы</b>          Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>
Овладение техникой бросков мяча	<p><b>8—9 классы</b>          Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>
Освоение индивидуальной техники защиты	<p><b>8 класс</b>          Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p>
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>8 класс</b>          Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<p><b>8 класс</b>          Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>
Освоение тактики игры	<p><b>8—9 классы</b>          Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<p><b>8—9 классы</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>

<b>Волейбол</b>	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение техники приёма и передач мяча	<b>8 класс</b> Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>8 класс</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
Развитие координационных способностей	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений.
Развитие выносливости	<b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие
Освоение техники нижней прямой подачи	<b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Освоение техники прямого нападающего удара	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей
Освоение тактики игры	<b>8 класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий
Знания о спортивной игре	<b>8—9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
Самостоятельные занятия	<b>8—9 классы</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные

	игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Овладение организаторскими умениями	<b>8-9 класс</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Футбол</b>	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	<b>8 класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
Освоение техники ведения мяча	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ведения мяча
Овладение техникой ударов по воротам	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом
Освоение тактики игры	<b>8—9 классы</b> Совершенствование тактики игры
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей

### **Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся по физической культуре**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений развивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психические и функциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров	9,2 с	10,2 с
Силовые	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Лазание по канату на расстояние 6м	12с	-
	Поднимание туловища, лёжа на спине	-	18 раз
Выносливость	Бег 2000 м	8,50 мин	10,20 мин
Координация	Последовательное выполнение 5 кувырков	10,0 с	14,0 с
	Броски малого мяча в мишень	12 м	10 м

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

Физические способности	Тест	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8



	3x10м, с	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-	185
		12	145	165-180	200	135	175	190
		13	150	170-190	205	140	155-	200
		14	160	180-195	210	145	175	200
		15	175	190-205	220	155	160-180	205
							160-180	
							165-185	
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1300	700	850-	1100
		12	950	1100-1200	1350	750	1000	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	900-	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1050	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	950-1100	1300
							1000-1150	
							1050-1200	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (мал); на низкой перекладине (дев)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

### Тематическое планирование 5класс

№урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
<b>Легкая атлетика(11ч)</b>			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный

2	Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	Комплексный
3	Бег по дистанции. Круговая эстафета.	1	Комплексный
4	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Комплексный
5	Бег на результат(60м).	1	Учетный
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	Комплексный
7	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание малого мяча.	1	Комплексный
8	Прыжок в длину. Приземление. Метание малого мяча.	1	Комплексный
9	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	Комплексный
10	Бег на средние дистанции.	1	Комплексный
11	Бег на средние дистанции. Бег на результат.	1	Учетный
<b>Баскетбол(19ч)</b>			
12	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. ТБ.	1	Вводный
13	Ведение мяча на месте. Терминология.	1	Комплексный
14	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	Комплексный
15	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Учетный
16	Ведение мяча на месте.	1	Комплексный
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	Комплексный
18	Ведение мяча в движении шагом.	1	Комплексный
19	Бросок двумя руками от головы с места.	1	Учетный
20	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Комплексный
21	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Комплексный
22	Позиционное нападение.	1	Комплексный
23	Позиционное нападение. Игра.	1	Комплексный
24	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	Комплексный
25	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1	Комплексный
26	Позиционное нападение через скрестный выход.	1	Комплексный
27	Сочетание приемов.	1	Учетный
28	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра.	1	Комплексный
29	Нападение быстрым прорывом.	1	Комплексный
30	Вырывание и выбивание мяча.	1	Комплексный
<b>Гимнастика(18ч)</b>			
31	Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Т Б.	1	Вводный
32	Висы. Подтягивания.	1	Комплексный

33	Висы. Подвижная игра.	1	Комплексный
34	Перестроения. Висы.	1	Комплексный
35	Висы. Подтягивания. Подвижная игра.	1	Комплексный
36	Висы.	1	Учетный
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Комплексный
38	Опорный прыжок. Подвижная игра.	1	Комплексный
39	Перестроения. Опорный прыжок.	1	Комплексный
40	Опорный прыжок.	1	Комплексный
41	Опорный прыжок. Подвижная игра "Удочка".	1	Комплексный
42	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	Учетный
43	Акробатические упражнения.	1	Комплексный
44	Акробатические упражнения. Повороты на месте.	1	Комплексный
45	Кувырки вперед и назад. Строевой шаг.	1	Комплексный
46	Кувырки вперед и назад.	1	Комплексный
47	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	Комплексный
48	Акробатическое соединение.	1	Учетный
<b>Лыжная подготовка(18ч)</b>			
49	ТБ. Прохождение дистанции.	1	Вводный
50	Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный
51	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплексный
52	Прохождение дистанции.	1	Комплексный
53	Подъем «полуелочкой».	1	Комплексный
54	Торможение «плугом».	1	Комплексный
55	Торможение и повороты переступанием.	1	Комплексный
56	Торможение «плугом». Повороты.	1	Комплексный
57	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием.	1	Комплексный
58	Круговые эстафеты.	1	Комплексный
59	Эстафеты-игры.	1	Комплексный
60	Передвижение на лыжах. Эстафеты.	1	Комплексный
61	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов.	1	Комплексный
62	Встречные эстафеты.	1	Комплексный
63	Передвижение на лыжах. Игры на склоне.	1	Комплексный
64	Повторение поворотов, торможений.	1	Комплексный
65	Прохождение дистанции.	1	Учетный

66	Передвижение на лыжах. Зимние забавы.	1	Учетный
<b>Баскетбол(8ч)</b>			
67	Вырывание и выбивание мяча.	1	Вводный
68	Бросок со средней дистанции.	1	Учетный
69	Бросок двумя руками от головы в движении.	1	Комплексный
70	Взаимодействия двух игроков.	1	Комплексный
71	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	Комплексный
72	Взаимодействия двух игроков через заслон.	1	Комплексный
73	Бросок в движении. Игра.	1	Учетный
74	Нападение быстрым прорывом.	1	Комплексный
<b>Волейбол(12ч)</b>			
75	Стойки и передвижения игрока. ТБ.	1	Вводный
76	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Комплексный
77	Передача мяча над собой и вперед.	1	Комплексный
78	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	Вводный
79	Подвижные игры с элементами в/б.	1	Комплексный
80	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Комплексный
81	Прием мяча. Эстафеты.	1	Комплексный
82	Прием мяча. Игра в мини-волейбол.	1	Комплексный
83	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	Комплексный
84	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Комплексный
85	Нижняя прямая подача	1	Комплексный
86	Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	Комплексный
<b>Футбол(4ч)</b>			
87	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения.	1	Вводный
88	Ведение мяча по прямой.	1	Комплексный
89	Ведение мяча, удары по воротам.	1	Комплексный
90	Игра в мини – футбол.	1	Комплексный
<b>Плавание(2ч)</b>			
91	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	Изучение нового материала
92	Название упражнений. Виды плавания.	1	Комплексный
<b>Легкая атлетика(10ч)</b>			
93	Спринтерский бег. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный

94	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1	Комплексный
95	Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	Комплексный
96	Эстафеты. Передача палочки.	1	Комплексный
97	Бег на результат. Эстафеты по кругу.	1	Учетный
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	Комплексный
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность.	1	Комплексный
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.	1	Учетный
101	Бег в равномерном темпе.	1	Комплексный
102	Бег на средние дистанции.	1	Комплексный

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
<b>Легкая атлетика(11ч)</b>			
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
2	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	1	комплексный
3	Высокий старт. Бег 30м на результат.	1	комплексный
4	Старты из различных положений.	1	комплексный
5	Бег 60 м на результат.	1	учетный
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1	комплексный
7	Прыжок в длину с разбега.	1	учетный
8	Метание мяча в цель и на дальность.	1	комплексный
9	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1	учетный
10	Бег на средние дистанции.	1	комплексный
11	Бег 1000 м.	1	учетный
<b>Баскетбол(19ч)</b>			
12	Стойки и передвижения игроков. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
13	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	комплексный
14	Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	комплексный
15	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в высокой стойке.	1	комплексный
16	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	учетный

17	Ведение мяча в низкой стойке на месте.	1	комплексный
18	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	комплексный
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	комплексный
20	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1	комплексный
21	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	комплексный
22	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1	комплексный
23	Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра.	1	комплексный
24	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра.	1	учетный
25	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1	комплексный
26	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1	комплексный
27	Ведение мяча с изменением направления.	1	комплексный
28	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Перехват мяча.	1	комплексный
29	Позиционное нападение.	1	комплексный
30	Перехват мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	комплексный
<b>Гимнастика(18ч)</b>			
31	Вводный урок по гимнастике. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
32	Висы. Строевые упражнения.	1	комплексный
33	Висы. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	комплексный
34	Висы.	1	комплексный
35	Висы. Упражнения с гимнастической палкой.	1	комплексный
36	Подтягивание в висе на перекладине (учет).	1	учетный
37	Опорный прыжок.	1	комплексный
38	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	комплексный
39	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	комплексный
40	Опорный прыжок.	1	комплексный

41	Опорный прыжок.	1	комплексный
42	Опорный прыжок.	1	учетный
43	Акробатика.	1	комплексный
44	"Мост" из положения стоя. Лазание по канату.	1	комплексный
45	Акробатика. Лазание по канату.	1	комплексный
46	Акробатическое соединение. Лазание по канату.	1	комплексный
47	Акробатика. Лазание по канату.	1	комплексный
48	Акробатика. Лазание по канату в три приема.	1	учетный
<b>Лыжная подготовка(18ч)</b>			
49	Теоретические сведения. Техника безопасности.	1	комплексный
50	Одновременный двухшажный ход.	1	комплексный
51	Одновременный бесшажный ход.	1	комплексный
52	Одновременный двухшажный ход. Игра.	1	комплексный
53	Подъемы. Прохождение дистанции.	1	комплексный
54	Подъемы. Торможение.	1	комплексный
55	Подъемы и повороты.	1	комплексный
56	Торможение «упором».	1	учетный
57	Применение лыжных мазей. Поворот упором.	1	учетный
58	Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км.	1	комплексный
59	Прохождение дистанции. Эстафеты-игры.	1	учетный
60	Попеременные и одновременные лыжные хода.	1	комплексный
61	Прохождение дистанции с применением изученных ходов.	1	комплексный
62	Прохождение дистанции. Встречные эстафеты.	1	комплексный
63	Ходьба на лыжах. Игры на склоне.	1	комплексный
64	Прохождение дистанции.	1	комплексный
65	Подъемы и спуски.	1	комплексный
66	Прохождение дистанции 2 км. Зимние забавы.	1	учетный
<b>Баскетбол(8ч)</b>			
67	Ведение мяча. Позиционное нападение.	1	комплексный
68	Перехват мяча.	1	учетный
69	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	комплексный
70	Передачи мяча в тройках в движении.	1	комплексный

71	Бросок одной рукой от плеча после остановки	1	комплексный
72	Нападение быстрым прорывом.	1	учетный
73	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1	комплексный
74	Нападение быстрым прорывом.	1	комплексный
<b>Волейбол (11ч)</b>			
75	Передача мяча сверху в парах и над собой. ТБ.	1	комплексный
76	Нижняя прямая подача.	1	комплексный
77	Передача мяча.	1	комплексный
78	Передача мяча в парах.	1	комплексный
79	Прием мяча снизу двумя руками.	1	комплексный
80	Передача мяча в парах через сетку.	1	комплексный
81	Прямой нападающий удар. Прием мяча.	1	комплексный
82	Прямой нападающий удар.	1	комплексный
83	Нижняя прямая подача.	1	учетный
84	Нижняя прямая подача в заданную зону.	1	комплексный
85	Позиционное нападение.	1	комплексный
<b>Футбол(5ч)</b>			
86	Комбинации из разученных элементов в парах. Инструктаж по футболу.	1	комплексный
87	Эстафеты. Удар внутренней стороной стопы.	1	комплексный
88	Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1	комплексный
89-90	Игра в мини – футбол.	2	комплексный
<b>Плавание(2ч)</b>			
91	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	комплексный
92	Правила соревнований и определение победителей.	1	комплексный
<b>Легкая атлетика(10ч)</b>			
93	Техника спринтерского бега.	1	комплексный
94	Скоростной бег.	1	комплексный
95	Спринтерский бег. Линейная эстафета.	1	комплексный
96	Спринтерский бег. Финиширование.	1	комплексный
97	Бег 60м на результат.	1	учетный



98	Прыжок в высоту с разбега.	1	комплексный
99	Метание мяча на дальность.	1	комплексный
100	Прыжок в высоту и метание мяча на дальность.	1	учетный
101	Метание мяча.	1	учетный
102	Бег 1500 м на результат.	1	учетный

### Тематическое планирование 7класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количе ство часов	Форма урока
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>			
1.	Высокий старт. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
2.	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	комплексный
3.	Стартовый разгон, бег 30м на результат.	1	комплексный
4	Бег по дистанции. Линейная эстафета.	1	комплексный
5	Бег 60 м на результат.	1	учетный
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Правила соревнований.	1	комплексный
7	Метание мяча. Правила соревнований по метанию.	1	комплексный
8	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	учетный
9	Прыжок в длину на результат.	1	учетный
10	Бег на средние дистанции.	1	учетный
<b>Баскетбол (20ч)</b>			
11	ТБ. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	комплексный
12	Остановка прыжком. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	комплексный
13	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	комплексный
14	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	комплексный
15	Позиционное нападение.	1	комплексный
16	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	учетный
17	Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	комплексный
18	Правила баскетбола.	1	комплексный
19	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	комплексный
20	Передачи двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением.	1	комплексный
21	Быстрый прорыв.	1	комплексный
22	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	учетный
23	Передачи одной рукой от плеча в парах в движении с	1	комплексный

	пассивным сопротивлением игрока.		
24	Нападение быстрым прорывом.	1	комплексный
25	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	комплексный
26	Штрафной бросок. Игровые задания.	1	комплексный
27	Передача мяча со сменой места. Штрафной бросок.	1	комплексный
28	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания.	1	комплексный
29	Передача мяча со сменой места. Игра.	1	комплексный
30	Передачи мяча со сменой места.	1	учетный
<b>Гимнастика(18ч)</b>			
31	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
32	Висы. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	комплексный
33	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	комплексный
34	Подтягивание в висе на перекладине.	1	комплексный
35	Висы и упоры. Подтягивание в висе на перекладине.	1	комплексный
36	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1	учетный
37	Опорный прыжок. Составление комплекса ОРУ с обручем.	1	комплексный
38	Опорный прыжок.	1	комплексный
39	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	комплексный
40	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	комплексный
41	Опорный прыжок.	1	комплексный
42	Опорный прыжок.	1	учетный
43	Акробатические упражнения.	1	комплексный
44	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
45	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	комплексный
46	Акробатические упражнения. Лазание по канату.	1	комплексный
47	Лазание по канату. Комбинация из акробатических упражнений.	1	учетный
48	Комбинация из акробатических упражнений.	1	учетный
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>			
49	Значение занятий лыжным спортом. ТБ.	1	комплексный
50	Одновременный одношажный ход.	1	комплексный
51	Торможение «плугом».	1	комплексный
52	Прохождение дистанции.	1	комплексный
53	Торможение и поворот «плугом».	1	комплексный
54	Прохождение дистанции до 4 км.	1	комплексный
55	Подъем в гору скользящим шагом.	1	комплексный
56	Подъем в гору скользящим шагом. Игра.	1	комплексный
57	Прохождение дистанции до 4 км.	1	комплексный

58	Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1	учетный
59	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1	комплексный
60	Торможение и поворот «плугом».	1	учетный
61	Поворот переступанием в движении.	1	комплексный
62	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	комплексный
63	Поворот на месте махом.	1	комплексный
64	Подъемы и спуски.	1	комплексный
65	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	комплексный
66	Прохождение дистанции.	1	учетный
<b>Баскетбол (7ч)</b>			
67	Штрафной бросок.	1	комплексный
68	Сочетание приемов.	1	комплексный
69	Игровые задания. Штрафной бросок.	1	комплексный
70	Игровые задания. Штрафной бросок.	1	комплексный
71	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	комплексный
72	Бросок мяча в движении.	1	комплексный
73	Сочетание приемов. Учебная игра.	1	учетный
<b>Волейбол (11ч)</b>			
74	Передача мяча. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
75	Передача мяча в парах через сетку.	1	комплексный
76	Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	комплексный
77	Передачи и прием мяча. Игра.	1	комплексный
78	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	комплексный
79	Прием мяча. Эстафеты.	1	комплексный
80	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	комплексный
81	Игровые задания на укороченной площадке.	1	комплексный
82	Нижняя прямая подача.	1	учетный
83	Нападающий удар.	1	комплексный
84	Нижняя прямая подача.	1	учетный
<b>Футбол (5ч)</b>			
85	Комбинации из освоенных элементов. ТБ по футболу.	1	комплексный
86	Ведение мяча. Игра.	1	комплексный
87	Перехват мяча.	1	комплексный
88-89	Игра в мини - футбол.	2	комплексный
<b>Плавание(2ч)</b>			
90	Название упражнений и основные признаки техники плавания;	1	комплексный
91	Правила соревнований и определение победителей.	1	комплексный
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>			
92	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1	комплексный
93	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	комплексный
94	Бег по дистанции. Финиширование.	1	комплексный
95	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	комплексный
96	Бег на результат (60м).	1	учетный

97	Прыжок в высоту с разбега.	1	комплексный
98	Прыжок в высоту. Метание мяча.	1	комплексный
99	Прыжок в высоту.	1	комплексный
100	Прыжок в высоту с разбега.	1	учетный
101	Метание мяча на дальность.	1	учетный
102	Бег на средние дистанции.	1	учетный

### Тематическое планирование 8класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество с-тво часов	Форма урока
<b>Легкая атлетика(12ч)</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Стартовый разгон. Низкий старт.	1	комплексный
2	Основы обучения двигательным действиям.	1	комплексный
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	комплексный
4	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	комплексный
5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	1	учетный
6	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места.	1	комплексный
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега.	1	комплексный
8	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	учетный
9	Метание мяча на дальность на результат.	1	учетный
10	Бег на средние дистанции.	1	комплексный
11	Бег на средние дистанции.	1	комплексный
12	Бег на средние дистанции. Правила соревнований.	1	учетный
<b>Баскетбол(19ч)</b>			
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
14	Бросок двумя руками от головы с места.	1	комплексный
15	Учебная игра. Бросок двумя руками от головы с места.	1	комплексный
16	Личная защита Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча.	1	комплексный
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	комплексный
18	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	комплексный
19	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	комплексный
20	Личная защита. Учебная игра.	1	комплексный
21	Ведение мяча с сопротивлением. Передачи.	1	комплексный
22	Ведение мяча с сопротивлением.	1	комплексный

23	Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита.	1	комплексный
24	Бросок одной рукой от плеча с места.	1	учетный
25	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1	комплексный
26	Ведение мяча с сопротивлением.	1	комплексный
27	Ведение мяча с сопротивлением. Игровые задания.	1	комплексный
28	Бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания.	1	комплексный
29	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1	комплексный
30	Позиционное нападение со сменой места. Штрафной бросок.	1	комплексный
31	Позиционное нападение со сменой места.	1	комплексный
<b>Гимнастика(18ч)</b>			
32	Висы и строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
33	Строевые упражнения. Висы.	1	комплексный
34	Висы и упоры. Повороты в движении.	1	комплексный
35	Висы. Подтягивания в висе.	1	комплексный
36	Освоение висов и упоров.	1	комплексный
37	Висы и упоры.	1	учетный
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прикладное значение гимнастики.	1	комплексный
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	комплексный
40	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	комплексный
41	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	комплексный
42	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	комплексный
43	Опорный прыжок.	1	учетный
44	Акробатика. Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
45	Акробатические упражнения. Лазание по канату .	1	комплексный
46	Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
47	Акробатика. Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
48	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
49	Акробатическая комбинация.	1	
<b>Лыжная подготовка(18ч)</b>			
50	Значение занятий лыжным спортом. ТБ.	1	комплексный
51	Одновременный одношажный ход.	1	комплексный
52	Торможение «плугом», упором.	1	комплексный
53	Коньковый ход.	1	комплексный
54	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1	комплексный
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1	комплексный
56	Подъемы и спуски.	1	комплексный
57	Спуски с горы, подъемы.	1	комплексный
58	Прохождение дистанции. Коньковый ход.	1	учетный
59	Одновременный одношажный ход.	1	учетный

60	Прохождение дистанции.	1	комплексный
61	Торможение и поворот «плугом».	1	комплексный
62	Повороты переступанием.	1	комплексный
63	Дистанция 2-3 км.	1	комплексный
64	Повороты на месте махом.	1	комплексный
65	Прохождение дистанции 4,5км.	1	комплексный
66	Виды лыжного спорта. Игра.	1	комплексный
67	Прохождение дистанции на результат.	1	учетный
<b>Баскетбол(8ч)</b>			
68	Штрафной бросок.	1	комплексный
69	Быстрый прорыв.	1	комплексный
70	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1	комплексный
71	Ведение мяча с сопротивлением.	1	комплексный
72	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1	комплексный
73	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1	комплексный
74	Сочетание приемов. Быстрый прорыв.	1	комплексный
75	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	учетный
<b>Волейбол(11ч)</b>			
76	Комбинации из перемещений. ТБ.	1	комплексный
77	Передача над собой во встречных колоннах.	1	комплексный
78	Передача над собой во встречных колоннах. Игра.	1	комплексный
79	Передачи и прием мяча. Игра.	1	комплексный
80	Передача мяча.	1	учетный
81	Прямой нападающий удар.	1	комплексный
82	Прямой нападающий удар. Игра.	1	комплексный
83	Верхняя передача. Прямой нападающий удар.	1	комплексный
84	Передача мяча над собой.	1	комплексный
85	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	комплексный
86	Двусторонняя игра.	1	комплексный
<b>Футбол(5ч)</b>			
87	ТБ по футболу. Вводный урок.	1	комплексный
88	Техника передвижений. Ведение мяча.	1	комплексный
89	Удары по летящему мячу.	1	комплексный
90	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра в мини-футбол.	1	комплексный
91	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	комплексный
<b>Плавание(2ч)</b>			
92	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	комплексный
93	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	комплексный
<b>Легкая атлетика(9ч)</b>			
94	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1	комплексный
95	Низкий старт. Эстафетный бег.	1	комплексный
96	Бег по дистанции. Финиширование.	1	комплексный

97	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	комплексный
98	Бег на результат.	1	учетный
99	Прыжок в высоту.	1	комплексный
100	Метание мяча на дальность.	1	учетный
101	Прыжок в высоту и метание мяча.	1	комплексный
102	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.	1	учетный

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п/п урока	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Форма урока
<b>Легкая атлетика(7ч)</b>			
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
2	Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1	комплексный
3	Бег на результат 60м. Эстафетный бег.	1	учетный
4	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с места.	1	комплексный
5	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега.	1	учетный
6	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	учетный
7	Бег на средние дистанции.	1	комплексный
<b>Баскетбол(9ч)</b>			
8	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. ТБ.	1	комплексный
9	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	комплексный
10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	комплексный
11	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).	1	комплексный
12	Штрафной бросок.	1	комплексный
13	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	комплексный
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2).	1	комплексный
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3).	1	учетный
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4).	1	комплексный
<b>Гимнастика(12ч)</b>			
17	Подтягивания в висе. Висы. Теория. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный

18	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	комплексный
19	Подтягивания в висе. Висы. Перестроения.	1	комплексный
20	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	учетный
21	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
22	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	комплексный
23	Лазание по канату в два приема.	1	комплексный
24	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.	1	учетный
25	Акробатические элементы.	1	комплексный
26	Стойка на голове и руках. Равновесие.	1	комплексный
27	Длинный кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат.	1	комплексный
28	Акробатические соединения.	1	учетный
<b>Баскетбол(8ч)</b>			
29	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1	комплексный
30	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	2	комплексный
31	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	комплексный
32	Взаимодействие трех игроков в нападении. Игра.	1	комплексный
33	Бросок в прыжке.	1	комплексный
34	Сочетание приемов. Бросок в прыжке. Игра.	1	комплексный
35	Нападение быстрым прорывом.	1	комплексный
36	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	комплексный
<b>Лыжная подготовка(12ч)</b>			
37	Теория. Инструктаж по ТБ .Прохождение дистанции. Торможение «плугом», упором.	1	комплексный
38	Прохождение дистанции. Торможение.	1	комплексный
39	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1	комплексный
40	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход.	1	комплексный
41	Прохождение дистанции на результат.	1	учетный
42	Одновременный одношажный ход. Эстафета.	1	комплексный
43	Одновременный одношажный ход.	1	учетный
44	Переходы с одного хода на другой.	1	комплексный
45	Прохождение дистанции. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты.	1	комплексный
46	Торможение и поворот «плугом».	1	учетный
47	Прохождение дистанции 5км, используя изученные	1	комплексный



	ходы.		
48	Прохождение дистанции.	1	учетный
<b>Волейбол(8ч)</b>			
49	Передача мяча. Нижняя прямая подача. ТБ.	1	комплексный
50	Прием мяча снизу. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	комплексный
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	комплексный
52	Прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах.	1	комплексный
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	комплексный
54	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Комплексный.
55	Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	комплексный
56	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1	комплексный
<b>Футбол(3ч)</b>			
57	Инструктаж по ТБ по футболу. Комбинации из передвижений игрока.	1	комплексный
58	Нападающий удар с места и в движении. Игра в мини – футбол.	1	комплексный
59	Технические приемы и тактические действия в футболе. Игра в мини – футбол.	1	комплексный
<b>Плавание(2ч)</b>			
60	Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	комплексный
61	Способы освобождения от захватов тонущего.	1	комплексный
<b>Легкая атлетика(7ч)</b>			
62	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	1	комплексный
63	Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	1	комплексный
64	Низкий старт. Финиширование.	1	комплексный
65	Бег на результат. Эстафетный бег.	1	учетный
66	Метание мяча. Прыжок в высоту. Барьерный бег.	1	комплексный
67	Метание мяча на дальность.	1	учетный
68	Бег на 2000м. Спортивная игра «Лапта».	1	учетный

