

Приложение

к содержательному разделу

основной образовательной программы основного общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 19 от «30» августа 2016 № 124

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура» для 5-9 класса**

Составитель: Е.Л. Власенко, учитель физической культуры

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

10) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочно и практической деятельности жизненных ситуациях,

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

9) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

10) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты направлены на:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Выпускник научится:**

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи до врачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижение на лыжах различными способами ходьбы, выполнять подъемы, спуски и торможения на лыжах с различных склонов одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- вести дневник по физкультурной деятельности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической культуре;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия видов спорта;

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

Олимпийские игры древности. Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; занятий физической культурой.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма;

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов.

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

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

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Висы и упоры

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

##### ***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

##### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Техничко- тактические действия, правила.

**Волейбол.** Техничко- тактические действия, правила.

**Футбол.** Техничко- тактические действия, правила.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег, прыжки).

Общезфизическая подготовка, упражнения на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

Специальная физическая подготовка:

- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.



- Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>12ч.</b>
1.	Подготовка к занятиям физической культурой. История легкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
2.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 30 до 40 м. (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
3.	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
6.	Бег на 1000 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

9.	Закаливание организма. К.У. Бег на 1000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
10.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением.	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>21ч.</b>
13.	Олимпийские игры древности. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Продолжение овладения техникой ударов по воротам, комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. К.У. Игра по упрощенным правилам на площадке.	1
19.	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1
21.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
24.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Развитие быстроты, силы, выносливости.	1
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1

27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
32.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	Технико-тактические действия. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
<b>Раздел гимнастика</b>		<b>15ч.</b>
34.	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, перестроение в колоннах с сочетанием различных положений рук, ног, туловища.	1
35.	Здоровье и здоровый образ жизни. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Составление комбинаций из числа различных упражнений.	1
36.	Развития силовых способностей и гибкости, страховка и помощь во время занятий. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
37.	К.У. Два кувырка вперёд слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов у мальчиков: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимания прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	1
39.	Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
40.	К.У. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1
41.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см). Лазанье по канату помощь и страховка.	1
42.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 80-100 см).	1
43.	Ритмическая гимнастика (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
44.	Общеспортивная подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	1
45.	Акробатические упражнения и комбинации.	1

46.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры.	1
	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника бесшажного хода.	1
52.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
53.	Техника движений и её основные показатели. Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой».	1
54.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Торможение и поворот упором.	1
55.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
56.	Торможение и поворот упором. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	1
57.	Спуски и подъемы. Повороты переступанием.	1
58.	К.У. Торможение и поворот упором.	1
59.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
60.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1
61.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение норм ГТО). Торможение «плугом».	1
64.	Игры: «С горки на горку» и др.	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
66.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
67.	История волейбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Основные приёмы игры в волейбол.	1
68.	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1

69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; передачи, приемы, подачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
84.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1
87.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Технико-тактические действия. Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
91.	Броски одной и двумя руками с места	1

92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
<b>Раздел легкая атлетика</b>		<b>13ч.</b>
93.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
94.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя.	1
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1
99.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1
100.	Промежуточная аттестация. Тест	1
101.	Метание мяча с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
103.	Бег на 1000 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
104.	Круговая тренировка. Эстафеты.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
<b>Итого</b>		<b>105ч.</b>

### 6 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Раздел легкая атлетика</b>		<b>12ч.</b>
1.	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 15 до 30 м. (подготовка к выполнению	1

	нормативов ГТО).	
2.	Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Скоростной бег до 50 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе до 15 мин (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
6.	Бег на 1200 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
7.	Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9.	К.У. Бег на 1500м. (выполнение нормативов ГТО). Закаливание организма.	1
10.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность.	1
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением.	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>21ч.</b>
13.	Физическая культура в современном обществе. История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	1
19.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1

21.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22.	Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
24.	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	Правила техники безопасности в баскетболе. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
31.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
32.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	Олимпийские игры древности. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
34.	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
35.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Два кувырка вперёд слитно.	1
36.	«Мост» из положения стоя с помощью. Развития силовых способностей и гибкости. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
37.	К.У. Два кувырка вперёд слитно. Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа (подготовка к выполнению норм ГТО).	1



39.	«Мост» из положения стоя с помощью. Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев;	1
40.	К.У. Стойка на лопатках. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1
41.	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Лазанье по канату. Помощь и страховка.	1
42.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	1
43.	Ритмическая гимнастика (девочки). Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению норм ГТО).	1
44.	Общезыическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой.	1
45.	Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.	1
46.	К.У. Акробатические упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Эстафеты и подвижные игры.	1
	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно двухшажного хода.	1
50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника бесшажного хода.	1
52.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
53.	Применение лыжных мазей. Подъём «полуёлочкой». Развитие координации движений, быстроты.	1
54.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Торможение и поворот упором.	1
55.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъём «полуёлочкой».	1
56.	Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту. Торможение и поворот упором. Игры: «С горки на горку»	1
57.	Спуски. Повороты переступанием.	1
58.	К.У. Торможение и поворот упором.	1
59.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

60.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	1
61.	Передвижение на лыжах 2 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
62.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок» и др.	1
63.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «шлугом».	1
64.	Игры: «С горки на горку» и др.	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
66.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком»,	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
67.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола с заданием.	1
78.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; передачи, приемы, подачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Техничко-тактические действия.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку.	1

84.	История баскетбола. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Основные правила в баскетбол. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1
87.	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1
91.	Технико-тактические действия. Основные приемы игры. Броски одной и двумя руками с места	1
92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>13ч.</b>
93.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.	1
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя.	1
98.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м. К.У. Бег на результат 60 м. (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Развитие быстроты. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
100.	Промежуточная аттестация. Тест	1
101.	Метание мяча с разбега. Длительный бег. Развитие быстроты, выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

103.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104.	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Круговая тренировка. Эстафеты.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
	<b>Итого</b>	<b>105ч.</b>

### 7 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>12ч.</b>
1.	Олимпийские игры древности. История лёгкой атлетики. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт от 30 до 40 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
2.	Режим дня и его основное содержание. Бег с ускорением от 40 до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Скоростной бег до 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах при занятиях физической культурой. К.У. Бег на результат 60 м (выполнение нормативов ГТО).	1
5.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
6.	Бег на 1200 м. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
7.	Бег на 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	1
8.	Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
9.	Закаливание организма. К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО)	1

10.	Метания малого мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность. Правила самоконтроля и гигиены.	1
11.	К.У. Метания малого мяча на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
12.	Эстафеты, бег с ускорением, эстафетный бег.	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>21ч.</b>
13.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом.	1
14.	Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1
15.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
16.	Закрепление техники ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
17.	Закрепление техники ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	1
18.	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Технико-тактические действия.	1
19.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	1
20.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
21.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Дальнейшее обучение технике движений: ведение, остановка.	1
22.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
24.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1
25.	К.У. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
26.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1

27.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	История баскетбола. Правила техники безопасности. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
29.	Перехват мяча. Освоение тактики игры.	1
30.	Технико-тактические действия. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
31.	Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1
32.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
33.	История зарождения олимпийского движения в России. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
34.	Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	1
35.	Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
36.	Развития силовых способностей и гибкости. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: «Мост» из положения стоя с помощью.	1
37.	К.У. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1
38.	Освоение висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1
39.	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	1
40.	Ритмическая гимнастика (девочки). Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь. Лазанье по канату.	1
41.	К.У. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110)	1
42.	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой. Лазанье по канату.	1
43.	Прыжки со скакалкой. Подтягивания, упражнения в висах и упорах (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
44.	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1

	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
45.	Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения.	1
46.	К.У. Комплекс акробатических упражнений. Броски набивного мяча.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1
	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>18ч.</b>
49.	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Освоение техники одновременно одношажного хода.	1
50.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Освоение техники бесшажного хода.	1
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
52.	Применение лыжных мазей. Подъём в гору скользящим шагом.	1
53.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
54.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Поворот на месте махом.	1
55.	Торможение и поворот упором.	1
56.	Спуски. Поворот на месте махом. Гонки с преследованием.	1
57.	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот упором.	1
58.	Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
59.	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажный ходом.	1
60.	Прохождение дистанции 4 км (подготовка к выполнению нормативов ГТО.)	1
61.	Игры: «Гонки с выбыванием».	1
62.	К.У. Передвижение на лыжах 2 км (выполнение нормативов ГТО). Торможение «плугом».	1
63.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64.	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок».	1
65.	Эстафеты на лыжах. «Остановка рывком».	1
66.	Игры: «Карельская гонка» и др.	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>26ч.</b>
67.	Олимпийское движение в России. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования волейболом.	1

68.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
70.	Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
71.	К.У. Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
73.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
74.	К.У. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку.	1
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
76.	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1
77.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
78.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1
80.	Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи.	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
82.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
83.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
84.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1
85.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1
86.	Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1
87.	Основные приемы игры в баскетболе. Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе.	1
88.	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча.	1
89.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
90.	Технико- тактические действия. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости;	1



91.	Броски одной и двумя руками с места.	1
92.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
<b>Раздел легкая атлетика</b>		<b>13ч.</b>
93.	Организация и проведение пеших туристских походов. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.	1
94.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
95.	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
96.	К.У. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
97.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	1
98.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. К.У. Бег на результат 60м (выполнение нормативов ГТО).	1
99.	Скоростной бег до 60 м.	1
100.	Промежуточная аттестация. Тест	1
101.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега. Длительный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
102.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО). Бег в равномерном темпе до 15мин.	1
103.	Бег на 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
104.	Круговая тренировка. Эстафетный бег.	1
105.	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
<b>Итого</b>		<b>105ч.</b>

### 8 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Раздел легкая атлетика</b>		<b>14ч.</b>
1.	Здоровье и здоровый образ жизни. Профилактикой вредных привычек. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. стартовый разгон.	1
2.	Низкий старт от 70 до 80 м. Развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

3.	Техника прыжка в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	К.У. бег на 60м. (выполнение нормативов ГТО). Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.	1
5.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).	1
6.	Физическое развитие человека. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1
7.	Техника выполнения метания мяча с разбега. Развитие выносливости до 10 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
8.	К.У. Метания малого мяча на дальность (выполнение нормативов ГТО).	1
9.	Спортивная игра «Русская лапта». Развитие скоростно-силовых способностей	1
10.	Длительный бег до 15 мин. Развитие выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
11.	Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
12.	К.У. Бег на 2000м. (выполнение нормативов ГТО).	1
13.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
14.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>13ч.</b>
15.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Закрепление стоек и перемещений футболиста.	1
16.	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий самостоятельных занятий. Удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	1
17.	Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1
18.	Закрепление ведения мяча, отбора мяча.	1
19.	Комбинации из освоенных элементов. Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	1
20.	Двусторонняя игра в футбол. Совершенствование техники ударов по воротам.	1
21.	Удар по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1
22.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
23.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Техника передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе. Освоение ловли и передач мяча.	1

24.	К.У. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1
25.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Ведение с пассивным сопротивлением противника.	1
26.	Технико-тактические действия. Обучение передаче мяча во встречном движении, броскам мяча в движении	1
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
28.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования при выполнении физических упражнений по гимнастике.	1
29.	Подготовка к занятиям физической культурой. К.У. Прыжки со скакалкой 1,5 — 2 мин. в темпе 135-140 прыжков в 1 мин.	1
30.	Самонаблюдение и самоконтроль. Обучение кувырку назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырки вперед и назад (д)	1
31.	К.У. Кувырки вперед и назад в темпе (м), мост и поворот в упор стоя на одно колено (д).	1
32.	Обучение длинному кувырку вперед. Совершенствование координационных способностей.	1
33.	Обучение стойке на голове и руках, прогнувшись (м), акробатическое соединение (д).	1
34.	Гимнастическая полоса препятствий. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
35.	Общefизическая подготовка. Развитие гибкости. Наклоны вперёд (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
36.	К.У. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	1
37.	Соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (д); подтягивание на перекладине (м)	1
38.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в длину, высота до 110-115см) м	1
39.	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110 см) д	1
40.	К.У. Лазанье по канату на скорость (м), лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подтягивание (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

42.	Совершенствование скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6ч.</b>
43.	Правила безопасности при занятиях волейболом и гигиенические требования. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1
44.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяч.	1
45.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
46.	Передача над собой. Приём мяча от сетки.	1
47.	Тактические действия в защите	1
48.	К.У. Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>16ч.</b>
49.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажных ход.	1
50.	Закаливание организма. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный одношажных ход.	1
51.	Виды лыжного спорта. Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
52.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
53.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
56.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
59.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

62.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом» (выполнение нормативов ГТО)	1
63.	Торможение и поворот «плугом».	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>25ч.</b>
65.	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
66.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяч.	1
67.	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
68.	Передача над собой. Приём мяча от сетки.	1
69.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
70.	К.У. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи.	1
71.	Обучение нападающему удару.	1
72.	Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача.	1
73.	К.У. Передача из зоны 6 в зону 3. Нападающий удар.	1
74.	Тактические действия в защите	1
75.	Нападающий удар. Передача в три приёма.	1
76.	Олимпийское движение в России. Тактические действия в нападения.	1
77.	К.У. Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	1
78.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
79.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
80.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Передача в парах и встречных колоннах.	1
81.	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
82.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1

83.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.	1
84.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
85.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
86.	Технико- тактические действия. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
87.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	1
88.	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
89.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>16ч.</b>
90.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжку в высоту способом «перешагиванием».	1
91.	Спорт и спортивная подготовка. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
92.	К.У. Техника прыжку в высоту способом «перешагиванием»	1
93.	Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.	1
94.	Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м.	1
95.	Челночный бег 3x10 метров, 10-минутный равномерный бег	1
96.	К.У. Бег 60 м.	1
97.	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1
98.	Эстафетный бег, встречная эстафета.	1
99.	Бег 1000м в равномерном темпе. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1
100.	Промежуточная аттестация (тест).	1
101.	К.У. Метание мяча с разбега на дальность	1
102.	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин.	1
103.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Развитие выносливости, длительный бег до 15 мин.	1
104.	К.У. Бег 2000 метров	

105.	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
	<b>Итого</b>	<b>105ч.</b>

### 9 класс

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>14ч.</b>
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
2.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 500 метров.	1
3.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег от 70 до 80 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	К.У. Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1
6.	Бросок набивного мяча (юноши -3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1
7.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
8.	Физическая культура в современном обществе. Развитие общей выносливости. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1
10.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К.У. Метание м/мяча (150г) на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
11.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 800 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
12.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к	1

	выполнению нормативов ГТО).	
13.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 5x150м.	1
	<b>Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)</b>	<b>13ч.</b>
15.	История футбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники ведения мяча.	1
17.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1
18.	Олимпийское движение в России. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	1
19.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
20.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
21.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1
22.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
23.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
24.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1
25.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1
26.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	<b>Раздел гимнастика</b>	<b>15ч.</b>
28.	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
29.	Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперёд	1



	и назад.	
30.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
31.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1
32.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1
33.	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1
34.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	1
35.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами.	1
36.	Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
37.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
38.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов	1
39.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
40.	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
41.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полушпагат (д)	1
42.	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6ч.</b>
43.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
44.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1

45.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
46.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
47.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
48.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
	<b>Раздел лыжная подготовка</b>	<b>16ч.</b>
49.	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
50.	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Одновременный одношажных ход.	1
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1
52.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
53.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
56.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 4,5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
59.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
62.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
63.	Торможение и поворот «плугом».	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	<b>Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	<b>23ч.</b>
65.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Терминология избранной игры. Передача сверху в прыжке.	1

66.	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1
67.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
69.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
70.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
71.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
72.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
73.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
74.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	1
75.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	1
76.	Групповые тактические действия.	1
77.	К. У. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
78.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
79.	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.	1
80.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Терминология избранной игры.	1
81.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
82.	Технико-тактические действия. Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
83.	К.У. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
85.	К.У. Поочерёдное ведение и передача мяча.	1
86.	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1
87.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Раздел легкая атлетика</b>	<b>15ч.</b>
88.	Правила безопасности и гигиенические требования на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1
89.	Спорт и спортивная подготовка. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
90.	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

91.	Челночный бег 3х10 метров.	1
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93.	К.У. Бег 60м. (выполнение нормативов ГТО).	1
94.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
97.	Промежуточная аттестация. Тест	1
98.	Техника метания мяча с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
100.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Техника метания мяча на дальность с разбега.	1
101.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1
	<b>Итого</b>	<b>102ч.</b>