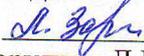
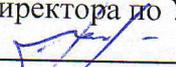


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа
Суджанского района Курской области»

«Рассмотрена»
на заседании ШМО
протокол № 1
от 29.08.2023 г.
руководитель ШМО

Зарудная Л.И.

«Согласована»
зам.директора по УВР

Литвинова Е.П.

«Принята» педагогическим советом
протокол № от 30.08.2023
Утверждена приказом № 1-42 от 30.08.2023 г.
Директор школы

Воронитская М.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физкультура 5-9 класс

название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

Середенко Александр Сергеевич I категория

ФИО педагога полностью, квалификационная категория

с. Черкасское Поречное, 2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897);

-Уставом МКОУ « Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа»;

-Основной образовательной программой основного общего образования МКОУ «Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа - Рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе —68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть

организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|-------|--------------|------|------|
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|-----------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой | 4 | 5 | 7 | - | - | - |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|------|------|-------|--------------|------|------|
| перекладине | | | | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, 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;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

8 класс

Ученик научится:

- 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 подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание основного общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре (1 часа)

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (67 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

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

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

Футбол(8часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол(8 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

6 класс

Знания о физической культуре (1 часа)

История физической культуры

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (67 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-

двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

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

Девочки:

Разновысокие брусья.

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

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

Футбол (8 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (8 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

7 класс

Знания о физической культуре (1 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (67часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

Футбол (8 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;

- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (8 часов)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъем 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.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

8 класс

Знания о физической культуре (1 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование (67 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (8 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - Удар по катящемуся мячу
 - Совершенствование техники ведения;
 - Совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

Волейбол (8 час)

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

9 класс

Знания о физической культуре (1 час)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (67 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (10 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

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

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (10 часов)

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

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

Волейбол (8 часов)

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

Футбол (8 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
 - Удар по катящемуся мячу
 - Совершенствование техники ведения;
 - Совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

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

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

Развитие силы

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

4. Тематическое планирование

| № п/п | Название разделов | Количество часов (уроков) | | | | | |
|----------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|--|--|
| | | Класс | | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| 1 | <i>Знания о физической культуре</i> | 1 | 1 | 1 | 1 | | |
| 1.1 | Легкая атлетика | 19 | 19 | 19 | 19 | | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| 1.5 | Спортивные игры | 26 | 26 | 26 | 26 | | |
| 2.1 | Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | | |

| | | | | | |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | ИТОГО: | 68 | 68 | 68 | 68 |
|--|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|

Календарно- тематическое планирование

5 класс

| № урочка | Название разделов и тем | Количество часов на тему | Дата планируемая |
|--|--|---------------------------------|-------------------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. | 1 | .02.09 |
| Легкая атлетика(9 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6 часов)</i> | | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | 06.09 |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 | 13.09 |
| 4 | Высокий старт | 1 | 16.09 |
| 5 | Кроссовый бег | 1 | 20.09 |
| 6 | Бег 1000 м | 1 | 23.09 |
| 7 | Челночный бег | 1 | 27.09 |
| <i>Прыжковые упражнения (1 часа)</i> | | | |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 1 | 30.09 |
| <i>Метание малого мяча(2 часа)</i> | | | |
| 9 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | 04.10 |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 07.10 |

Спортивные игры(бчасов)**Баскетбол (бчасов)**

| | | | |
|----|--|---|-------|
| 11 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 11.10 |
| 12 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | 1 | 14.10 |
| 13 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 18.10 |
| 14 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 21.10 |
| 15 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 25.10 |
| 16 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 28.10 |

Гимнастика с основами акробатики (10 часов)*Организующие команды и приёмы 1 час**Акробатические упражнения и комбинации 5ч*

| | | | |
|-------|--|---|----------------|
| 17 | Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | 08.11 |
| 18 | Кувырок вперед и назад | 1 | 11.11 |
| 19 | Стойка на лопатках | 1 | 15.11 |
| 20-21 | Акробатическая комбинация | 2 | 18.11 22.11 |
| 22 | Ритмическая гимнастика | 1 | 25.11 |

Опорные прыжки 1ч

| | | | |
|----|----------------|---|-------|
| 23 | Опорный прыжок | 1 | 29.11 |
|----|----------------|---|-------|

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на (девочки) 3 ч

| | | | |
|--|---|---|--------|
| 24 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | 1 | 02.12 |
| 25 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 | 06.12 |
| 26 | Зачетная комбинация | 1 | 09.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 2 ч</i> | | | |
| 27 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки) | 2 | .13.12 |
| 28 | | | 16.12 |
| <i>Баскетбол 4 часа</i> | | | |
| 29 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 20.12 |
| 30 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 23.12 |
| 31 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | 27.12 |
| 32 | Игра по упрощенным правилам | 1 | |
| <i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i> | | | |
| 29-30 | Попеременный двухшажный ход | 2 | |

| | | | | |
|---------------------------|---|---|-------|-------|
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 20.01 | |
| 36 | | | | |
| 37 | Подъём "полуёлочкой" | 2 | 24.01 | |
| 38 | | | | 27.01 |
| 39 | Торможение "плугом" | 2 | 31.01 | |
| 40 | | | | 03.02 |
| 41 | Повороты переступанием | 2 | 07.02 | |
| 42 | | | | 10.02 |
| 43 | Передвижение на лыжах до 3 км | 2 | 14.02 | |
| 44 | | | | 17.02 |
| | | | 30.12 | |
| 33 | | | 10.01 | |
| 34 | | | 13.01 | |
| | | | 17.01 | |
| Футбол (8 часов) | | | | |
| 45 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | 21.02 | |
| 46 | - Ведение мяча по прямой; | 2 | 24.02 | |
| 47 | | | 28.02 | |
| 48 | - удары по воротам; | 2 | 03.03 | |
| 49 | | | 07.03 | |
| 50 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 2 | 10.03 | |
| 51 | | | 14.03 | |
| 52 | - игра по упрощенным правилам. | 1 | 17.03 | |
| Волейбол (6 часов) | | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|-------|
| 53 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 21.03 |
| 54 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 04.04 |
| 55 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 07.04 |
| 56 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 11.04 |
| 57 | Нижняя прямая подача | 1 | 14.04 |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | 18.04 |
| <i>Беговые упражнения (8 часов)</i> | | | |
| 59 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 | 21.04 |
| 60 | Бег на результат 60 м | 1 | 25.04 |
| 61 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | 28.04 |
| 62 | Кроссовый бег | 1 | 05.05 |
| 63 | Бег 1000 м | 1 | 12.05 |
| 64 | Челночный бег | 1 | 16.05 |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 65 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". | 1 | 19.05 |
| 66 | Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега | 1 | 23.05 |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 67 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены <i>Административный итоговый контроль (сдача нормативов)</i> | 1 | 26.05 |
| 68 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с | 1 | 30.05 |

| | | | |
|--|----------------------------------|--|--|
| | положения сидя на полу, от груди | | |
|--|----------------------------------|--|--|

Ткалендарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

6 класс

| № ур ок а | Название разделов и тем | Количество часов на тему | Дата планируемая |
|--|--|---------------------------------|-------------------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | | |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в | 1 | 01.09 |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|-------|
| | России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | | |
| Легкая атлетика(9часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (5 часов)</i> | | | |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | 1 | 03.09 |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 | 08.09 |
| 4 | Высокий старт | 1 | 10.09 |
| 5 | Бег 1200 м | 1 | 15.09 |
| 6 | Челночный бег | 1 | 17.09 |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 | 22.09 |
| 8 | | | 24.09 |
| <i>Метание малого мяча(2 часа)</i> | | | |
| 9 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | 29.09 |
| 10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | 01.10 |
| <i>Спортивные игры(6часов)</i> | | | |
| <i>Баскетбол (басов)</i> | | | |
| 11 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 06.10 |
| 12 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 08.10 |
| 13 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 13.10 |
| 14 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 15.10 |
| 15 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и | 1 | 20.10 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| | скорости | | |
| 16 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 22.10 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 часов) | | | |
| <i>Организующие команды и приёмы(1 часа)</i> | | | |
| 17 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 27.10 |
| <i>Акробатические упражнения и комбинации (5ч)</i> | | | |
| 18 | Два кувырка вперед слитно | 1 | 10.11 |
| 19 | "мост" и положения стоя с помощью. | 1 | 12.11 |
| 20 | Акробатическая комбинация | 2 | 17.11 |
| 21 | | | 19.11 |
| 22 | Ритмическая гимнастика | 1 | 24.11 |
| <i>Опорные прыжки (2ч)</i> | | | |
| 23 | Опорный прыжок | 2 | 26.11 |
| 24 | | | 01.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (2 ч) упражнения (девочки) (2 ч)</i> | | | |
| 25 | Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). | 1 | 03.12 |
| 26 | Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | | 08.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках (2 ч)</i> | | | |

| | | | |
|--|--|---|--------|
| 27 | <i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. | 2 | 10.12 |
| 28 | <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | | 15.12 |
| <i>Баскетбол (4 часа)</i> | | | |
| 29 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 17.12 |
| 30 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 22.12 |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 24.12 |
| 32 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 29.12 |
| <i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i> | | | |
| 33 | Одновременный двухшажный ход | 2 | .12.01 |
| 34 | | | 14.01 |
| 35 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 19.01 |
| 36 | | | 21.01 |
| 37 | Подъем "ёлочкой" | 2 | 26.01 |
| 38 | | | 28.01 |

| | | | | |
|--------------------------|--|---|-------|--|
| 39 | Торможение и поворот упором | 2 | 02.02 | |
| 40 | | | 04.02 | |
| 41 | Игры на лыжах | 2 | 09.02 | |
| 42 | | | 11.02 | |
| 43 | Передвижение на лыжах до 3,5 км | 2 | 16.02 | |
| 44 | | | 18.02 | |
| Футбол (8часов) | | | | |
| 45 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | 25.02 | |
| 46 | - Ведение мяча по прямой; | 1 | 02.03 | |
| 47 | - удары по воротам; | 2 | 04.03 | |
| 48 | | | 09.03 | |
| 49 | -комбинации из | 2 | 11.03 | |
| 50 | освоенных элементов техники. | | 16.03 | |
| 51 | игра по упрощенным | 2 | 18.03 | |
| 52 | правилам. | | 06.04 | |
| <i>Волейбол (6часов)</i> | | | | |
| 53 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 08.04 | |
| 54 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 13.04 | |
| 52 | | | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|-------|
| 55 | Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 15.04 |
| 56 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 20.04 |
| 57 | Нижняя прямая подача | 1 | 22.04 |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | 27.04 |
| Легкая атлетика(10 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6часов)</i> | | | |
| 59 | Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 | 29.04 |
| 60 | Скоростной бег до 50 м | 1 | 04.05 |
| 61 | Бег на результат 60 м | 1 | 06.05 |
| 62 | Кроссовый бег | 1 | 11.05 |
| 63 | Бег 1200 м | 1 | 13.05 |
| 64 | Челночный бег | 1 | 18.05 |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 65 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 2 | 20.05 |
| 66 | <i>Итоговый административный контроль(сдача нормативов)</i> | | 25.05 |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 67 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 27.05 |
| 68 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | |

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

7 класс

| № урока | Название разделов и тем | Количество часов на тему | Дата планируемая |
|--|--|--------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | | |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | |
| Легкая атлетика(9часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (5часов)</i> | | | |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 | |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 | |
| 4 | Кроссовый бег | 1 | |
| 5 | Бег 1500 м | 1 | |
| 6 | Челночный бег | 1 | |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 | |
| 8 | | | |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 9 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | |
| 10 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | |
| <i>Спортивные игры(6 часов)</i> | | | |
| <i>Баскетбол (6часов)</i> | | | |
| 11 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | |
| 12 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | |
| 13 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | |
| 14 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | |
| 15 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | |
| 16 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с | 1 | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | пассивным сопротивлением защитника. | | | |
| Гимнастика с основами акробатики (10 часов) | | | | |
| <i>Организуемые команды и приёмы(1 часа)</i> | | | | |
| 17 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | 1 | | |
| <i>Акробатические упражнения и комбинации 5 ч)</i> | | | | |
| 18 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | 1 | | |
| 19 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки) | 1 | | |
| 20 | Акробатическая комбинация | 2 | | |
| 21 | | | | |
| 22 | Ритмическая гимнастика | 1 | | |
| <i>Опорные прыжки (2ч)</i> | | | | |
| 23 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). | 3 | | |
| 24 | Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | | | |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (1 ч), упражнения на (девочки) (1 ч)</i> | | | | |
| 55 | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 25 | <p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p> | 1 | | |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках (1ч)</i> | | | | |
| 26 | <p><i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °</p> | 1 | | |
| 27 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | | |
| 28 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | | |
| 29 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | | |
| 30 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | | |
| 31 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | | |
| 32 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | | |
| <i>лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i> | | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход | 2 | . | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 34 | | | |
| 35 | Подъём в гору скользящим шагом. | 2 | |
| 36 | | | |
| 37 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 | |
| 38 | | | |
| 39 | Поворот на месте махом. | 2 | |
| 40 | | | |
| 41 | Игры на лыжах | 2 | |
| 42 | | | |
| 43 | Передвижение на лыжах до 4 км | 2 | |
| 44 | | | |

Футбол 8 часов

| | | | |
|----|--|---|--|
| 45 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | |
| 46 | - Ведение мяча по прямой; | 1 | |
| 47 | - удары по воротам; | 2 | |
| 48 | | | |
| 49 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 2 | |
| 50 | | | |
| 51 | Игра по упрощенным правилам | 2 | |
| 52 | | | |

Волейбол (6часов)

| | | | |
|----|---|---|--|
| 53 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | |
| 54 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| 55 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | |
| 56 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | |
| 57 | Нижняя прямая подача | 1 | |
| 58 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | |
| Легкая атлетика(10 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6часов)</i> | | | |
| 59 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 | |
| 60 | Скоростной бег до 60 м | 1 | |
| 61 | Бег на результат 60 м | 1 | |
| 62 | Кроссовый бег | 1 | |
| 63 | Бег 1500 м | 1 | |
| 64 | Челночный бег | 1 | |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 65 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" <i>Административный итоговый контроль (сдача нормативов)</i> | 2 | |
| 66 | | | |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 67 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | |
| 68 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | |

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов
учебной деятельности обучающихся
8 класс**

| № урока | Тема урока | Количество часов на тему | Дата планируемая |
|--|--|--------------------------|------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час) | | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | 1 | 01.09 |
| Легкая атлетика(9 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (5 часов)</i> | | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м | 1 | 03.09 |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 | 08.09 |
| 4 | Кроссовый бег | 1 | 10.09 |
| 5 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 15.09 |
| 6 | Челночный бег | 1 | 17.09 |
| <i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i> | | | |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 | 22.09 |
| 8 | | | 24.09 |
| <i>Метание малого мяча(2 часа)</i> | | | |
| 9 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 29.09 |
| 10 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 01.10 |

| <i>Волейбол (6 часов)</i> | | | |
|--|--|---|-------|
| 11 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 06.10 |
| 12 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 08.10 |
| 13 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 13.10 |
| 14 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 15.10 |
| 15 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 | 20.10 |
| 16 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 22.10 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 часов) | | | |
| <i>Организующие команды и приёмы(1 час)</i> | | | |
| 17 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | 1 | 27.10 |
| <i>Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)</i> | | | |
| 18 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 1 | 10.11 |
| 19 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | 1 | 12.11 |
| 20 | Акробатическая комбинация | 2 | 17.11 |
| 21 | | | 19.11 |
| 22 | Ритмическая гимнастика | 1 | 24.11 |
| <i>Опорные прыжки (2ч)</i> | | | |
| 23 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). | 2 | 26.11 |
| 24 | Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | | 01.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (1ч), упражнения на (девочки)(1 час)</i> | | | |

| | | | | |
|---|---|---|-------|--|
| 25 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 1 | 03.12 | |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (1ч)</i> | | | | |
| 26 | <i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад <i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 ° Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 ° | 1 | 08.12 | |
| <i>Волейбол (бчасов)</i> | | | | |
| 27 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и | 1 | 10.12 | |
| 28 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 15.12 | |
| 29 | Прием и передача мяча сверху двумя | 1 | 17.12 | |
| 61 | | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | руками | | |
| 30 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 | 22.12 |
| 31 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 24.12 |
| 32 | Нижняя прямая подача | 1 | 29.12 |
| <i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i> | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 2 | 12.01 |
| 34 | | | 14.01 |
| 35 | Коньковый ход | 3 | 19.01 |
| 36 | | | 21.01 |
| 37 | | | 26.01 |
| 38 | Торможение и поворот "плугом" | 2 | 28.01 |
| 39 | | | 02.02 |
| 40 | Игры на лыжах | 2 | 04.02 |
| 41 | | | 09.02 |
| 42 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | 3 | 11.02 |
| 43 | | | 16.02 |
| 44 | | | 18.02 |
| <i>Баскетбол (8 часов)</i> | | | |
| 45 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 25.02 |
| 46 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 02.03 |
| 47 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 04.03 |
| 48 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 09.03 |
| 49 | | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |
| 50 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 16.03 |
| 51 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 18.03 |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|-------|
| 52 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 06.04 |
| <i>Футбол (6 часов)</i> | | | |
| 53 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 | 08.04 |
| 54 | - Удар по катящемуся мячу | 1 | 13.04 |
| 55 | Совершенствование техники ведения | 2 | 15.04 |
| 56 | | | 20.04 |
| 57 | Совершенствование техники ударов по воротам; | 1 | 22.04 |
| 58 | Игра в мини-футбол | 1 | 27.04 |
| Легкая атлетика(10часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6часов)</i> | | | |
| 59 | Низкий старт до 30 м | 1 | 29.04 |
| 60 | Бег на результат 60 м | 1 | 04.05 |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 06.05 |
| 62 | Кроссовый бег | 1 | 11.05 |
| 63 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 13.05 |
| 64 | Челночный бег | 1 | 18.05 |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 65 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 2 | 20.05 |
| 66 | | | 25.05 |
| <i>Метание малого мяча(2 часа)</i> | | | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 27.05 |
| 68 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | |

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

9 класс

| № урока | Тема урока | Количество часов на тему | Дата фактическая |
|--|--|--------------------------|------------------|
| Знания о физической культуре (1 час) | | | |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | 01.09 |
| Легкая атлетика(9 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6 часов)</i> | | | |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | 06.09 |
| 3 | Бег на результат 60 м | 1 | 08.09 |
| 4 | Кроссовый бег | 1 | 13.09 |
| 5 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 15.09 |
| 6 | Челночный бег | 1 | 20.09 |
| <i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i> | | | |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 | 22.09 |
| 8 | | | 27.09 |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 9 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 29.09 |
| 10 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 04.10 |
| <i>Волейбол (6 часов)</i> | | | |
| 11 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 06.10 |
| 12 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 11.10 |
| 13 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 13.10 |
| 14 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 18.10 |
| 15 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 20.10 |
| | | | 25.10 |

| | | | |
|---|--|---|-------|
| 16 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 28.10 |
| Гимнастика с основами акробатики (10 часов) | | | |
| <i>Организующие команды и приёмы(1час)</i> | | | |
| 17 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 08.11 |
| <i>Акробатические упражнения и комбинации (5ч)</i> | | | |
| 18 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 1 | 10.11 |
| 19 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 1 | 15.11 |
| 20 | Акробатическая комбинация | 2 | 17.11 |
| 21 | | | 22.11 |
| 22 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 1 | 24.11 |
| <i>Опорные прыжки (2ч)</i> | | | |
| 23 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). | 2 | 29.11 |
| 24 | Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | | 01.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (1 ч)., упражнения на перекладине (девочки) (1 ч)</i> | | | |
| 25 | Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 1 | 06.12 |
| <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (1 ч)</i> | | | |

| | | | | |
|--|--|---|-------|--|
| 26 | <p><i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p> | 1 | 08.12 | |
| <i>Волейбол (6часов)</i> | | | | |
| 27 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 13.12 | |
| 28 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 15.12 | |
| 29 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 20.12 | |
| 30 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 22.12 | |
| 31 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 27.12 | |
| 32 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | 29.12 | |
| <i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i> | | | | |
| 33 | Попеременный четырехшажный ход | 2 | 10.01 | |
| 34 | | | 12.01 | |
| 35 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 | 17.01 | |
| 36 | | | 19.01 | |
| 37 | Преодоление контруклонов | 2 | 24.01 | |
| 38 | | | 26.01 | |

| | | | |
|----|---|---|-------|
| 39 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 | 31.01 |
| 40 | | | 02.02 |
| 41 | Передвижение на лыжах до 5 км | 4 | 07.02 |
| 42 | | | 09.02 |
| 43 | | | 14.02 |
| 44 | | | 16.02 |
| | | | |

Баскетбол (8 часов)

| | | | |
|----|--|---|-------|
| 45 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 21.02 |
| 46 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 28.02 |
| 47 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 02.03 |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 2 | 07.03 |
| 49 | | | 09.03 |
| 50 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 14.03 |
| 51 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 16.03 |
| 52 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 21.03 |

Футбол (6 часов)

| | | | |
|----|---|---|-------|
| 53 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 | 04.04 |
| 54 | - Удар по катящемуся мячу | 2 | 06.04 |
| 55 | | | 11.04 |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|-------|
| 56 | Совершенствование техники ведения; | 2 | 13.04 |
| 57 | | | 18.04 |
| 58 | Совершенствование техники ударов по воротам; - Игра в мини-футбол. | 1 | 20.04 |
| Легкая атлетика(10 часов) | | | |
| <i>Беговые упражнения (6 часов)</i> | | | |
| 59 | Низкий старт до 30 м | 1 | 25.04 |
| 60 | Бег на результат 60 м | 1 | 27.04 |
| 61 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 04.05 |
| 62 | Кроссовый бег | 1 | 11.05 |
| 63 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 16.05 |
| 64 | Челночный бег | 1 | 18.05 |
| <i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i> | | | |
| 65 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 2 | 23.05 |
| 66 | | | 25.05 |
| <i>Метание малого мяча(2часа)</i> | | | |
| 67 | Метание малого мяча на дальность | 1 | |
| 68 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | |

учебном году

Лист корректировки рабочей программы в 20__ -20__

По _____

В _____ классе/ классах

Часов по плану- _____

Дано фактически - _____

Корректировка рабочей программы произведена за счёт

Лист корректировки рабочей программы в 20__ -20__ учебном году

По _____

В _____ классе/ классах

Часов по плану- _____

Дано фактически - _____

Корректировка рабочей программы произведена за счёт

Лист корректировки рабочей программы в 20__ -20__ учебном году

По _____

В _____ классе/ классах

Часов по плану- _____

Дано фактически - _____

Корректировка рабочей программы произведена за счёт

Лист корректировки рабочей программы в 20__ -20__ учебном году

По _____

В _____ классе/ классах

Часов по плану- _____

Дано фактически - _____

Корректировка рабочей программы произведена за счёт

Учитель _____ / _____

31.05.20__ г.