

## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

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

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение, в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

## Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### 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 физической 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 учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 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;
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 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 футбол 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
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## 9 класс

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;



- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

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

#### *Выпускник научиться:*

- 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 учетом 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 действия, 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 туристических 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 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 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 лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

### **Знания о физической культуре**

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. *Спортивная подготовка.* Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий для коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью простейших функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК

ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: челночный бег, бег 30, 60, 100 м, бег 1000м, прыжок в длину с места, метание мяча и гранаты, бег по пересечённой местности.

*Спортивные игры.* Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Примерное распределение программного материала 5-9 класс**

<b>Разделы программы</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	
История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<b>Физическое совершенствование</b>	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>	
Легкая атлетика	24

Гимнастика с основами акробатики	25
Лыжные гонки	27
Спортивные игры	26
<b>Всего часов</b>	102 часа

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 5 класс (102 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1	История лёгкой атлетики. Физическое развитие человека.
2.	Бег на короткие дистанции. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья. Контроль: бег 30 м.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
3.	Бег на короткие дистанции. <i>Дневник Самоконтроля.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль : прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</i>	1	
8.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Контроль : челночный бег 3×10 м.	1	
9.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. <i>Самоконтроль за изменениями ЧСС.</i>	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища.	1	

			<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Спортивные игры. Баскетбол 13 часов</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Баскетбол как спортивная игра.</i> Основные приёмы игры.	1	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,</p>
14.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника перемещений.	1	
15.	Ловля и передачи мяча.	1	
16.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте. Контроль: передача мяча от груди.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. <i>Физическая культура человека.</i>	1	

18.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3,60м Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
19.	Ловля и передачи мяча на месте в тройках.	1	
20.	Ловля и передачи мяча. <i>Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1	
21.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска двумя руками от груди. Контроль: ведение мяча в движении.	1	
22.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.</i>	1	
23.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам. Контроль: броски в кольцо с ближней дистанции.	1	
25.	Развитие быстроты.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 25 часов</b>			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1	История гимнастики. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
27.	Проведение утренней гимнастики и физкультпауз. Перестроения.	1	
28.	Перестроения. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья.</i>	1	
29.	Акробатика. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад.	1	



32.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Передвижение ходьбой вперёд лицом и боком, приставными шагами, повороты. Прыжки на низком бревне, запрыгивание и спрыгивание с него. Упражнения для сдачи норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Кувырок вперёд в группировке; кувырок
33.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лёжа. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1	
35.	Упражнения в равновесии. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1	
38.	Развитие гибкости.	1	
39.	Упражнения в лазании. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	
40.	Упражнения в лазании.	1	
41.	Упражнения в лазании. Техника опорного прыжка. Контроль: лазание по канату.	1	
42.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1	
43.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевой шаг.	1	
44.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Контроль - опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие координационных способностей. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья.</i>	1	
48.	Развитие координационных способностей.	1	
49.	Висы и упоры. <i>Гимнастика как вид спорта.</i> Контроль – гимнастическая связка на снарядах.	1	

50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	назад в упор присев; стойка на лопатках; мост из положения лёжа. Комбинации из разученных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. Правила выбора одежды и инвентаря. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона.
52.	Техника попеременного двухшажного хода	1	
53.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
55.	Повороты переступанием.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
58.	Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Контроль - повороты на месте.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Попеременно двухшажный ход.	1	
61.	Повороты переступание при спуске с небольших склонов.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 1км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Совершенствовать повороты на месте.	1	

65.	Прохождение учебной дистанции.	1	Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «плугом».
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуск с горы в различных стойках.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Попеременно двухшажный ход. Контроль: техника попеременного двухшажного хода.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 13 часов</b>			
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию
79.	Стойки и перемещения игрока в волейболе. Основные приёмы игры в волейбол.	1	
80.	Приём и передача мяча стоя на месте и в движении. <i>Контроль самочувствия.</i>	1	
81.	Приём и передача мяча стоя на месте и в движении.	1	
82.	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол. Контроль: передача мяча.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1	

84.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. <i>«Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки»</i>	1	технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2,3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
85.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча.	1	
86.	Стойка и передвижения игрока. Контроль: приём мяча.	1	
87.	Техника прямой нижней подачи. Упражнения в парах.	1	
88.	Техника прямой нижней подачи. Контроль: подача мяча.	1	
89.	Развитие координационных способностей		
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
91.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1	История лёгкой атлетики. Физическое развитие человека.
92.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых
93.	Бег на короткие дистанции. <i>Дневник Самоконтроля.</i> Контроль: бег 60 м.	1	

94.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	<p>упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 6 мин.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие</p>
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Самоконтроль за изменениями ЧСС.</i>	1	
97.	Техника челночного бега.	1	
98.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	
99.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. <i>«Физическая нагрузка и способы её дозировки»</i>	1	
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.	1	
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. <i>Правила поведения на воде.</i>	1	

			физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.
--	--	--	--

**6 класс (102 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2.	Бег на короткие дистанции. <i>Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Контроль: бег 30 м.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег.
3.	Бег на короткие дистанции. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Закаливающие процедуры и простейшие приёмы самомассажа.</i>	1	
8.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	
9.	Техника метания малого мяча с места. Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

			<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Спортивные игры. Баскетбол 13 часов</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	1	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении</p>
14.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках. <i>«Первые олимпийские чемпионы»</i> .	1	
16.	Ведение баскетбольного мяча. Основные приёмы игры.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. <i>Физическая культура человека</i> . Контроль: ведение мяча.	1	
18.	Остановка прыжком. Тактические действия во время игры.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте в тройках. Контроль - передачи мяча.	1	

20.	Бросок двумя руками от груди. Взаимодействие игроков во время игры.	1	без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
21.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
22.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
23.	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Контроль: броски мяча в движении.	1	Максимальное расстояние до корзины- 3,60м Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков» Отдай мяч и выйди».
24.	Броски мяча. Игра в баскетбол по правилам.	1	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.
25.	Развитие быстроты.	1	Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.
<b>Гимнастика с основами акробатики 25 часов</b>			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i>	1	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
27.	Перестроения. <i>Цели и задачи современного олимпийского движения.</i>	1	Техника выполнения физических упражнений.
28.	Упражнения на гимнастической скамье.	1	Освоение строевых упражнений.
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение и совершенствование висов и



30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	<p>упоров.</p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>Ходьба по гимнастическому бревну, повороты, наклоны вперёд и назад, вправо и влево, полушпагат, соскок прогнувшись.</p> <p>Освоение опорных прыжков.</p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).</p> <p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>Комбинации из разученных элементов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.</p> <p>Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p>
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад и стойка на лопатках.	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, лёжа (мальчики), стоя (девочки).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	
38.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	
39.	Упражнения в лазании. <i>«Ритмическая гимнастика с элементами хореографии»</i>	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг.	1	
44.	Опорный прыжок «ноги врозь». Контроль: опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации. <i>«Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой».</i>	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	

48.	Развитие координационных способностей.	1	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
49.	Висы и упоры. Танцевальные шаги. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. <i>История лыжных гонок.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.
52.	Техника одновременного одношажного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i>	1	Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
53.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
54.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	Оказание помощи при обморожениях и травмах.
55.	Повороты переступанием стоя на месте и в движении.	1	Техника одновременного одношажного хода.
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	

58.	Повороты переступание в движении. Контроль: повороты на месте.	1	<p>Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Игры: «остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.</p> <p>Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении.</p> <p>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона.</p> <p>Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».</p> <p>Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.</p> <p>Техника торможения «упором».</p>
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Техника одновременного одношажного хода.	1	
61.	Повороты переступание при спуске с небольших склонов.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 2 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуск с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: одновременного одношажного хода	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 13 часов</b>			

78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками,
79.	Стойки и перемещения игрока в волейболе. <i>Основные правила игры в волейбол.</i>	1	
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	
81.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	
82.	Игра в пионербол. <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока. Контроль: передачи мяча сверху.	1	
84.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1	
85.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча.	1	
86.	Игра в пионербол. Повторить технику нижней прямой подачи. <i>«Прикладная физическая подготовка».</i>	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Упражнения в парах	1	
88.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: верхняя подача мяча.	1	
89.	Развитие координационных способностей.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			<p>метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
92.	Бег на короткие дистанции. <i>Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Контроль: бег 30 м.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование
93.	Бег на короткие дистанции. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
94.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения.	1	
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
97.	Техника челночного бега. <i>Закаливающие процедуры и простейшие приёмы самомассажа.</i>	1	
98.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
99.	Техника метания малого мяча с места.	1	

100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.	1	<p>самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м.</p> <p>Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Челночный бег 3×10 м.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения на воде.	1	

**7 класс (102ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лёгкая атлетика как вид спорта.</i>	1	Олимпийское движение в России. Спорт и спортивная подготовка.
2.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Высокий старт от 30 до 40 м.
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.
4.	Эстафетный бег. Низкий старт. <i>Олимпийское движение в России (СССР).</i>	1	Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег.
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
7.	Техника челночного бега. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1	Процесс совершенствования прыжков в высоту.
8.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	Метание теннисного мяча с места на
9.	Техника метания малого мяча в цель. Контроль: метание мяча в цель.	1	дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 10-12м.
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. <i>Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</i>	1	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на

			<p>местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Спортивные игры Баскетбол 13 часов</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы игры. <i>Баскетбол как спортивная игра.</i>	1	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины- 4,80м</p> <p>Перехват мяча.</p> <p>Дальнейшее обучение техники движений.</p> <p>Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков.</p>
14.	Передачи мяча на месте и в движении.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Контроль: передачи мяча.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>«Техника движений и ее основные показатели».</i>	1	
20.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	
21.	Броски мяча в движении. Упражнения для укрепления суставов ног. Контроль: броски мяча в движении.	1	



22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.
23.	Вырывание и выбивание мяча. <i>Физическое развитие человека.</i> Контроль: бросок мяча с точек.	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам.	1	
25.	Развитие быстроты. <i>Оценка техники движений.</i>	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 25 часов</b>			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i>	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье по канату. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, повороты, выпады, полушпагат, равновесие на бревне, соскок прогнувшись.
27.	Перестроения. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, стоя (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	

38.	Развитие гибкости.	1	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см). Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в стойку ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. Комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.
39.	Упражнения в лазании.	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок «ноги врозь» - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг. <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	
44.	Опорный прыжок. Упражнения с прикладной направленностью. Контроль: опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
48.	Развитие координационных способностей. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья.</i>	1	
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к
52.	Техника попеременного двухшажного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i>	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного	1	

	хода и одновременно одношажного хода.		<p>одежде и обуви занимающегося лыжами.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.</p> <p>Техника поворотов на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона.</p> <p>Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».</p> <p>Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.</p> <p>Техника торможения «упором».</p>
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
58.	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: повороты в движении.	1	
60.	Техника одновременного одношажного хода.	1	
61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 3 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	

75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 13 часов</b>			
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.
79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).
81.	Игра в волейбол по правилам. Стойка и передвижения игрока	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Контроль: передача двумя руками сверху.	1	Передачи мяча над собой. То же через сетку.
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. <i>«Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок»</i>	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча снизу двумя руками.	1	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
86.	Техника верхней прямой подачи. Упражнения в парах	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: подачи мяча.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	
89.	Развитие координационных способностей.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			<p>длительностью от 20с до 12 мин.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>То же через сетку.</p> <p>Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья.</i>	1	Высокий старт от 30 до 40 м.
92.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	Скоростной бег до 60 м.
94.	Эстафетный бег. Низкий старт.	1	Челночный бег 3×10 м.
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	Эстафетный бег.
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Бег в равномерном темпе.
97.	Техника челночного бега. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1	Прыжки в длину с места.
			Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
			Процесс совершенствования прыжков в высоту.
			Метание теннисного мяча с места на

98.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
99.	Техника метания малого мяча в цель.	1	
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Контроль: метание мяча на дальность.	1	
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Правила поведения на воде.</i>	1	

8 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры.</i>	1	<p>Современные Олимпийские игры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Низкий старт до 30 м.                      - от 70 до 80 м                      - до 70 м                      - эстафетный бег                      - челночный бег 3×10 м                      Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин.                      Прыжки в длину с места.                      Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.                      Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.                      Дальнейшее овладение техникой метания</p>
2.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Техника низкого старта.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Составление плана занятий спортивной подготовки.</i>	1	
8.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
9.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1	

			<p>малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14м - девушки, 16 м - юноши.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.  Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО  Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Спортивные игры. Баскетбол 13 часов</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Спортивная подготовка.</i>	1	<p>Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; закрепление техники ловли и передач мяча.  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке.  Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.  Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>
14.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Техника передачи одной рукой от плеча. Контроль: передачи мяча.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Игра в баскетбол по правилам.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i>	1	
20.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски с различных расстояний. Контроль: броски в кольцо с точек.	1	



21.	Броски мяча в движении. <i>Упражнения для укрепления суставов ног.</i>	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.
22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	
23.	Техника вырывания и выбивания мяча. <i>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</i>	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам. Контроль: броски в кольцо в движении.	1	
25.	Развитие быстроты. Техника перехвата мяча во время ведения.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 25 часов</b>			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на
27.	Построения. Перестроения. <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, стоя и поворот, стоя на одном колене (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	

35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	верхнюю жердь; вис, лёжа на нижней жерди сед боком на нижней жерди, соскок.
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, танцевальные шаги, соскок прогнувшись.
37.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см).
38.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110).
39.	Упражнения в лазании.	1	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.
41.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинации из разученных элементов.
42.	Опорный прыжок боком с поворотом на 90° - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	Совершенствование координационных способностей.
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг.	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.
44.	Опорный прыжок. <i>Упражнения с прикладной направленностью.</i> Контроль: опорный прыжок.	1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.
45.	Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах.	1	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.
47.	Развитие силовых и координационных способностей. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.
48.	Развитие координационных способностей.	1	
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	

			<p>Лазанье по канату, гимнастической лестнице.          Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.          Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.          Совершенствование двигательных способностей.          Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.          Упражнения с предметами.          Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.          Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.          Техника одновременного одношажного хода.          Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с</p>
52.	Техника попеременно - двухшажного хода.	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно - двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	

58.	Повороты переступанием в движении. Контроль: повороты в движении.	1	<p>одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.</p> <p>Техника поворотов на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона.</p> <p>Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».</p> <p>Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке.</p> <p>Техника торможения «упором».</p>
59.	Прохождение учебной дистанции. Эстафеты на лыжах.	1	
60.	Техника конькового хода.	1	
61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 3 км мальчики, 2 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Техника конькового хода.	1	
70.	Техника выполнения торможений. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах. <i>Восстановительный массаж.</i>	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 13 часов</b>			

78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Основные приёмы игры.	1	
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	
81.	Игра в волейбол по правилам. <i>Лечебная физическая культура, как средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний.</i> Контроль: передача сверху двумя руками.	1	
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника индивидуального блокирования.	1	
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём снизу двумя руками.	1	
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
86.	Техника верхней прямой подачи. Техника группового блокирования.	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: подачи мяча.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование координационных
89.	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по правилам.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			<p>способностей.  Дальнейшее обучение тактике игры.  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила самоконтроля. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i>		<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности</p>
92.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.		
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.		
94.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.		
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
97.	Техника челночного бега. <i>Закаливание организма.</i>		

98.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.		при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.
99.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Способы двигательной деятельности.</i>		- от 70 до 80 м - до 70 м
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.		- эстафетный бег - челночный бег 3×10 м
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.		Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин.
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Организация и проведение пеших туристских походов. Правила поведения на воде.</i>		Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14м - девушки, 16 м - юноши. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**9 класс (102ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>		

1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	<p>Основные этапы развития физической культуры в России. Специальная физическая подготовка.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p> <p>Эстафетный бег. Челночный бег 3×10 м</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.</p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14 м - девушки, 18 м - юноши.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг -</p>
2.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 60 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 100 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Техника низкого старта. <i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Профилактика травматизма.</i>	1	
8.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
9.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники в беговых и прыжковых упражнениях.</i> Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	



			<p>девушки) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p>
<b>Спортивные игры. Баскетбол 13 часов</b>			
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История баскетбола.</i>	1	<p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры.</p> <p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на</p>
14.	Совершенствование передач мяча на месте и в движении.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча.	1	
17.	Техника передачи одной рукой сбоку. Контроль: передачи мяча.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Игра в баскетбол по правилам.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i>	1	
20.	Техника броска мяча одной рукой в движении. Броски с различных расстояний. Контроль: броски с точек.	1	
21.	Броски мяча в движении. Нападающие и защитные действия в игре.	1	
22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	

23.	Техника вырывания и выбивания мяча. <i>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</i> Контроль: броски в движении.	1	одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.
24.	Игра в баскетбол по правилам.	1	
25.	Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики 25 часов</b>			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История гимнастики.</i>	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации на гимнастическом бревне из разученных элементов. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину,
27.	Построения. Перестроения. <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Профилактика вредных привычек.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики). Длинный кувырок вперёд (мальчики).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). Стойка на голове и руках из упора присев (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	

36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	высота 110). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения и простейшие программы по
37.	Развитие гибкости. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
38.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	
39.	Упражнения в лазании. Наклон вперёд из положения стоя.	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок боком - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг. Контроль: опорный прыжок.	1	
44.	Опорный прыжок. <i>Упражнения с прикладной направленностью.</i>	1	
45.	Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
48.	Развитие координационных способностей. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	

			развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
<b>Лыжная подготовка 27 часов</b>			
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История лыжного спорта.</i>	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Техника лыжных переходов. Передвижение на лыжах до 5 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма
52.	Техника попеременно - двухшажного хода.	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно - двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: повороты в движении.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
58.	Эстафеты на лыжах.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Техника конькового хода.	1	
61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	

62.	Контроль: бег на лыжах 5 км мальчики, 3 км девочки.	1	на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «упором». Техника торможения боковым соскальзыванием.
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Техника конькового хода.	1	
70.	Техника выполнения торможений. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах. <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
<b>Спортивные игры. Волейбол 13 часов</b>			
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение)
79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Основные приёмы игры.	1	

80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1	и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
81.	Игра в волейбол по правилам. <i>Лечебная физическая культура, как средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний.</i>	1	
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока. Контроль: передача мяча сверху.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника индивидуального блокирования.	1	
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча снизу.	1	
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
86.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: техника подачи мяча.	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Техника группового блокирования.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i> Контроль: техника блокирования мяча.	1	
89.	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по правилам.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			<p>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Игра в защите.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
<b>Лёгкая атлетика 12 часов</b>			
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Виды лёгкой атлетики.</i>	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;
92.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.	1	
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	
94.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	1	

95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Эстафетный бег. Челночный бег 3×10 м Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 10 мин. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14 м - девушки, 18 м - юноши. Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
97.	Техника челночного бега. <i>Физические упражнения для самостоятельных занятий.</i>	1	
98.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	
99.	Техника метания малого мяча в цель. Способы двигательной деятельности. <i>«Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата».</i>	1	
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.	1	
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Организация и проведение пеших туристских походов. Правила поведения на воде.</i>	1	



			гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
--	--	--	--

