

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол № 2  
от « 27 » 08 2019 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Сидяк / Карпов А.В.  
« 27 » августа 2019 г

«Утверждаю»  
Директор МКОУ «Карасинская  
средняя общеобразовательная  
школа» Г.Н.Захарова  
Приказ № 40 от 20.08 2019 г



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
физическая культура  
5-9 классы  
2019– 2020 учебный год

Составители: Никифоров А.Н. I категория  
Юрин А.В. I категория

с. Караси, 2019

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897) в действующей редакции, примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре, основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа», с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевич. и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы» (М.: Просвещение).

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК: Физическая культура. 5-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях

### Формы контроля

- Вводный
- Текущий
- Промежуточный
- Итоговый

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа рассчитана на 510 ч по 3 ч в неделю. Курс «Физическая культура» изучается в 5- 9 классах из расчета 3 ч в неделю: в 5 классе- 102, в 6 классе- 102, в 7 классе- 102 ч, 8 классе- 102, в 9 классе- 102 ч.

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

Планируемые **личностные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных

преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры учащихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Планируемые **метапредметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Метапредметные результаты, включают освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение учащимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Учащиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего». При изучении учебных предметов учащиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий, концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты. В ходе изучения всех учебных предметов учащиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат

возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: **регулятивные, познавательные, коммуникативные.**

### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Учащийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Учащийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик

процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Учащийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Учащийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Учащийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; - объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Учащийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение.

Учащийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Учащийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Учащийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Учащийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Учащийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Учащийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

### **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.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Ведение здорового образа жизни
- Оказания первой медицинской помощи
- Обращения в случае необходимости в службы экстренной помощи

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре (4 часа)

#### 5 класс

##### *История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическое развитие человека.

##### *Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

#### *Ученик научится:*

• планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

• *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;

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"**

#### *Ученик научится:*

• проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

• вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

##### *Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

##### *Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

##### *Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

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

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.  
выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов труду и обороне» (ГТО)

### **Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

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

### **Волейбол(14 часов)**

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общезначительная подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умело, последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **6 класс**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

#### **История физической культуры**

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

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

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### **Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.

- Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научиться:*

- Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средневековья с современными упражнениями.

- Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"**

*Ученик научится:*

- Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой, готовиться к занятиям физической культурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
- оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование (98 часов)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела**

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

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

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

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

**(98 часов)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

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

*Девочки:*

Разновысокие брусья.

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

## **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общезначительная подготовка:

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Спортивные игры (38 часов)**

#### **Баскетбол (24 часа)**

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

#### **Волейбол (14 часов)**

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умений, последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**7 класс**

### **Знания о физической культуре ( 4 часа)**

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю возникновения и современного развития.
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

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

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях.

опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

*Ученик научится:*

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

*Ученик получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

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

#### *Прыжковые упражнения:*

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

#### *Метание малого мяча:*

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общefизическая подготовка:*

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

#### *Развитие выносливости*

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

#### *Развитие силы*

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

#### *Развитие быстроты*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Спортивные игры (38 часов)**

#### **Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения, с изменением скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (14 часов)**

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

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

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"**

*Ученик научится:*

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику ум...

последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- выполнять нормативы предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения

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

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

Планирование занятий физической культурой

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

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

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост в положении стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот

назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой на ступни о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги перевернуть в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

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

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

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

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

## Легкая атлетика (28 часов)

### *Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13шаговразбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9шаговразбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общефизическая подготовка:*

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

#### *Развитие выносливости*

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

#### *Развитие силы*

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

#### *Развитие быстроты*

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

## Спортивные игры (38 часов)

### **Баскетбол (18 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения, с изменением скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (20 час)**

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общездоровьесберегающая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

## **9 класс**

### **Физическая культура как область знаний (6 часов)**

*История физической культуры*

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

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (96 часов)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

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

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общесфизическая подготовка:*

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

#### *Развитие гибкости*

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

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

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

## Легкая атлетика (28 часов)

### *Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

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

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Спортивные игры (36 часов)**

#### **Баскетбол (16 часов)**

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

#### **Волейбол (20 часов)**

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

## Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

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

*Развитие быстроты*

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

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

### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

### Тематическое планирование 5 (класс)

№ урока	№ урока по теме	Тема урока
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	1	Олимпийские игры древности. Т/Безопасности на занятиях и внеурочных мероприятиях.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
2	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
3	2	Ускорение с высокого старта
4	3	Бег на результат 60 м
5	4	Высокий старт
6	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
7	6	Кроссовый бег по пересеченной местности.

8	7	Бег 1000 м, развитие выносливости.
9	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		
10	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
11	2	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	3	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
13	1	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
14	2	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
15	3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
<b>Спортивные игры(12 часов)      Баскетбол (12 часов)</b>		
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	2	Остановка двумя шагами и прыжком
18	3	Повороты без мяча и с мячом
19	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
20	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
21	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
22	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
23	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
24	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
25	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
26	11	Вырывание и выбивание мяча
27	12	Игра по упрощенным правилам
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
28	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>		
<i>Организующие команды и приёмы (2 часа)</i>		
29	1	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
30	2	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)</i>		
31	3	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя
32	4	Кувырок вперед и назад. Мост из положения стоя.
33	5	Стойка на лопатках
34	6	Стойка на лопатках.
35	7	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
36	8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
37	9	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.
38	10	Лазание по канату в два и три приема.
39	11	Лазание по канату в два и три приема.
<i>Опорные прыжки 3ч</i>		
40	12	Опорный прыжок через гимнастического козла высота-100 см.
41	13	Опорный прыжок через гимнастического козла высота-100 см.
42	14	Опорный прыжок через гимнастического козла высота-100 см.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) 3 ч      упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>		
43	15	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)

44	16	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).
45	17	Зачетная комбинация
46	18	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди
47	19	Вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди .
48	20	вис присев на нижней жерди -соскок (девочки)
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
49	1	Физическое развитие человека
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>		
50	1	Т\Безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход
51	2	Попеременный двухшажный ход
52	3	Одновременный бесшажный ход
53	4	Одновременный бесшажный ход
54	5	Подъём "полуёлочкой".Бег до 1.5 км.
55	6	Подъём "полуёлочкой".Бег до 1.5 км.
56	7	Торможение "плугом" Спуски с горки.
57	8	Торможение "плугом" Спуски с горки.
58	9	Повороты переступанием
59	10	Повороты переступанием
60	11	Передвижение на лыжах до 3 км
61	12	Передвижение на лыжах до 3 км
<b>Спортивные игры(26 часов)</b>		<i>Баскетбол (12 часа)</i>
62	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
64	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
65	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
66	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
68	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
69	8	Штрафной бросок
70	9	Штрафной бросок
71	10	Вырывание и выбивание мяча учебная игра.
72	11	Игра по упрощенным правилам
73	12	Игра по упрощенным правилам.
<i>Волейбол (14 часов)</i>		
74	13	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
75	14	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
76	15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
77	16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	17	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
79	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования
<i>Волейбол</i>		
80	18	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	19	Прием и передача мяча сверху двумя руками
82	20	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	21	Нижняя прямая подача
84	22	Нижняя прямая подача
85	23	Нижняя прямая подача

86	24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
87	25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
88	26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Пионер-бол.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
89	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
90	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м
91	3	Скоростной бег до 40 м
92	4	Бег на результат 60 м
93	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
94	6	Кроссовый бег
95	7	Бег 1000 м развитие общей выносливости.
96	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		
97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
100	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

Тематическое планирование  
6 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
2	1	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;
3	2	Скоростной бег до 50 м
4	3	Бег на результат 60 м
5	4	Высокий старт
6	5	Бег в равномерном темпе до 15 минут
7	6	Кроссовый бег
8	7	Бег 1200 м



44	2	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад-соскок с поворотом на 90
45	3	Зачетная комбинация
46	1	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре соскок внутрь.
47	2	Вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди .
48	3	вис присев на нижней жерди -соскок (девочки)
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
49	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>		
50	1	Т\Безопасности на лыжах. Одновременный двухшажный ход
51	2	Попеременный двухшажный ход
52	3	Одновременный бесшажный ход
53	4	Одновременный бесшажный ход
54	5	Подъем "полуёлочкой".Бег до 1.5 км.
55	6	Подъем "полуёлочкой".Бег до 1.5 км.
56	7	Торможение "плугом" Спуски с горки.
57	8	Торможение "плугом" Спуски с горки.
58	9	Торможение и поворот упором
59	10	Повороты переступанием
60	11	Передвижение на лыжах до 3.5 км
61	12	Передвижение на лыжах до 3.5 км
<b>Спортивные игры(26 часов) <i>Баскетбол (12 часов)</i></b>		
62	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
64	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
65	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
66	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
68	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
69	8	Штрафной бросок
70	9	Штрафной бросок
71	10	Вырывание и выбивание мяча учебная игра.
72	11	Игра по упрощенным правилам.
73	12	Игра по упрощенным правилам.
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
74	1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
<b><i>Волейбол (14 часов)</i></b>		
75	12	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
76	13	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
77	14	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	15	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
79	16	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
80	17	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	18	Прием и передача мяча сверху двумя руками
82	19	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	20	Нижняя прямая подача
84	21	Нижняя прямая подача
85	22	Нижняя прямая подача
86	23	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

87	24	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
88	25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
89	1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
90	2	Бег с ускорением от 30 до 40 м
91	3	Скоростной бег до 40 м
92	4	Бег на результат 60 м
93	5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
94	6	Кроссовый бег
95	7	Бег 1000 м развитие общей выносливости.
96	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		
97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
100	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

Тематическое планирование  
7 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
<b>Легкая атлетика(14 часов) Беговые упражнения (8 часов)</b>		
2	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м
3	2	Скоростной бег до 60 м
4	3	Бег на результат 60 м
5	4	Высокий старт
6	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
7	6	Кроссовый бег
8	7	Бег 1500 м
9	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		

10	9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
11	10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
13	12	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
14	13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
15	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
<b>Спортивные игры(12 часов)      Баскетбол (12 часов)</b>		
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	2	Остановка двумя шагами и прыжком
18	3	Повороты без мяча и с мячом
19	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
20	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
21	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
22	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
23	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
24	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
25	10	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
26	11	Вырывание и выбивание мяча
27	12	Игра по упрощенным правилам.
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
28	1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>		
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>		
29	1	Построение и перестроение на месте.
30	2	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" <i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>
31	3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
32	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
33	5	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики)."Мост" из положения стоя с помощью (девочки)
34	6	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)
35	7	Акробатическая комбинация
36	8	Акробатическая комбинация
37	9	Акробатическая комбинация
38	10	Лазание по канату в два и три приема.
39	11	Лазание по канату в два и три приема.
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>		
40	12	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
41	13	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

42	14	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>		
43	15	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °
44	16	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)
45	17	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, Передвижения ходьбой, приставными шагами по бревну.
46	18	размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.
47	19	Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю - соскок назад с поворотом на 90 °
48	20	Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
49	1	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>		
50	1	Одновременный одношажный ход
51	2	Одновременный одношажный ход
52	3	Подъём в гору скользящим шагом.
53	4	Подъём в гору скользящим шагом.
54	5	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
55	6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
56	7	Поворот на месте махом.
57	8	Поворот на месте махом.
58	9	Игры и эстафеты на лыжах
59	10	Игры и эстафеты на лыжах
60	11	Передвижение на лыжах до 4 км
61	12	Передвижение на лыжах до 4 км
<b>Спортивные игры (26 часов)</b>		
<i>Баскетбол (12 часов)</i>		
62	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	2	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и пассивным сопротивлением защитника.
64	3	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
65	4	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
66	5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	6	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
68	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
69	8	Штрафной бросок
70	9	Штрафной бросок
71	10	Вырывание и выбивание мяча
72	11	Игра по упрощенным правилам
73	12	Игра по упрощенным правилам
<i>Волейбол (14 часов)</i>		

74	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
75	2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
76	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
77	4	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	5	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
79	1	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
80	6	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	7	Прием и передача мяча сверху двумя руками
82	8	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	9	Нижняя прямая подача
84	10	Нижняя прямая подача
85	11	Нижняя прямая подача
86	12	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
87	13	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
88	14	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
89	1	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м
90	2	Бег с ускорением от 40 до 60 м
91	3	Скоростной бег до 60 м
92	4	Бег на результат 60 м
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
94	6	Кроссовый бег
95	7	Бег 1500 м
96	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		
97	9	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	10	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>		
100	12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
101	13	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
102	14	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

### Тематическое планирование

#### 8 класс

№ урока	№ темы	Тема урока
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
1	1	Физическая культура в современном обществе.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>		
2	1	Низкий старт до 30 м
3	2	Скоростной бег до 70 м
4	3	Бег на результат 60 м
5	4	Высокий старт
6	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
7	6	Кроссовый бег
8	7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)
9	8	Челночный бег
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>		

10-12	1-3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>		
13	1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)
14	2	Метание малого мяча на дальность
15	3	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
<b>Волейбол (12 часов)</b>		
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	2	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
18	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
19	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками
20-21	5-6	Передача над собой во встречных колоннах
22-23	7-8	Отбивание кулаком через сетку
24-25	9-10	Нижняя прямая подача
26-27	11-12	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
28	1	Всестороннее гармоническое физическое развитие.
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>		
<b>Организующие команды и приёмы(2 часа)</b>		
29	1	Построение и перестроение на месте.
30	2	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>		
31-32	1-2	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)
33-34	3-4	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).
35-37	5-7	Акробатическая комбинация
38-39	8-9	Ритмическая гимнастика
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>		
40-42	1-3	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)</b>		
43-45	1-3	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b>		
46-48	1-3	Мальчики: Из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь соскок махом назад Девочки: Из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переверот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

		<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>
49	1	Здоровье и здоровый образ жизни.
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>		
50-51	1-2	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
52-54	3-5	Коньковый ход
55-56	6-7	Торможение и поворот "плугом"
57-58	8-9	Игры на лыжах
59-61	10-12	Передвижение на лыжах до 4,5 км
<b>Волейбол (8 часов)</b>		
62	1	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
63	2	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
64	3	Прием и передача мяча сверху двумя руками
65	4	Передача над собой во встречных колоннах
66	5	Отбивание кулаком через сетку
67	6	Нижняя прямая подача
68-69	7-8	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Баскетбол (9 часов)</b>		
70	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
71	2	Остановка двумя шагами и прыжком
72	3	Повороты без мяча и с мячом
73	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
74	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
75	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
76	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
77	8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
78	9	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>		
79	1	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения
<b>Баскетбол (9 часов)</b>		
80-81	1-2	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
82-83	3-4	Штрафной бросок
84	5	Вырывание и выбивание мяча
85-88	6-9	Игра по упрощенным правилам
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (7 часов)</b>		
89	1	Низкий старт до 30 м
90	2	Бег с ускорением от 70 до 80 м
91	3	Бег на результат 60 м
92	4	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
93	5	Кроссовый бег
94	6	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
95	7	Челночный бег
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		

96-98	1-3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"
<b>Метание малого мяча(4 часа)</b>		
99	1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)
100	2	Метание малого мяча на дальность
101-102	3-4	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди

**Тематическое планирование  
9 класс**

№ урока	№ темы	Тема урока
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
1	1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
2	1	Бег с ускорением от 70 до 80 м
3	2	Скоростной бег до 70 м
4	3	Бег на результат 60 м
5	4	Высокий старт
6	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
7	6	Кроссовый бег
8	7	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
9	8	Челночный бег
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		
10	1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
11	2	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	3	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>		
13	1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)
14	2	Метание малого мяча на дальность
15	3	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
<b>Волейбол (11 часов)</b>		
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
18	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
19	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками
20	5	Прием мяча отраженного сеткой
21	6	Отбивание кулаком через сетку
22	7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
23	8	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
24	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи
25	10	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
26	11	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>		
27	1	Адаптивная физическая культура
28	2	Профессионально-прикладная физическая подготовка

<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>		
<b>Организуящие команды и приёмы(2 часа)</b>		
29	1	Построение и перестроение на месте.
30	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>		
31-32	1-2	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки)
33-34	3-4	Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики )
35-37	5-7	Акробатическая комбинация
38-39	8-9	Ритмическая гимнастика (девочки)
<b>Опорные прыжки (3ч)</b>		
40-42	1-3	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</b>		
43	1	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).
44	2	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)
45	3	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b>		
46-48	1-3	Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.
<b>Знания о физической культуре ( 1час)</b>		
49	1	Восстановительный массаж
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>		
50-51	1-2	Попеременный четырехшажный ход
52-53	3-4	Переход с попеременных ходов на одновременные
54-55	5-6	Преодоление контруклонов
56-57	7-8	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
58-61	9-12	Передвижение на лыжах до 5 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).
<b>Волейбол (9 часов)</b>		
62	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
63	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками
64	3	Прием мяча отраженного сеткой
65	4	Отбивание кулаком через сетку
66	5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
67	6	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
68	7	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи

69-70	8-9	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
<b>Баскетбол (7 часов)</b>		
71	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
72	2	Остановка двумя шагами и прыжком
73	3	Повороты без мяча и с мячом
74	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
75	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
76	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
77	7	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>		
78	1	Проведение банных процедур
79	2	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
<b>Спортивные игры(9 часов)</b>		
<b>Баскетбол (9 часов)</b>		
80	1	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
	2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
81		
82-83	3-4	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
84-85	5-6	Штрафной бросок
86	7	Вырывание и выбивание мяча
87-88	8-9	Игра по упрощенным правилам
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
89	1	Низкий старт до 30 м
90	2	Бег с ускорением от 70 до 80 м
91	3	Скоростной бег до 70 м
92	4	Бег на результат 60 м
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
94	6	Кроссовый бег
95	7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)
96	8	Челночный бег
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		
97-99	1-3	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>		
100	1	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)
101	1	Метание малого мяча на дальность
102	1	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди



