

Управление образования Администрации Малосердобинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Новое Демкино

«Согласовано»
На заседании педсовета
Протокол № 1
«30» августа 2021 г.

«Утверждено»
Директор школы _____ (С.В. Бабурина)
Приказ № ___ от « ____ » _____

***Рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 9 классов
(по ФГОС ООО)***

**Автор – составитель программы
Морозов Юрий Анатольевич**

2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для основной школы разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
 - Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О «О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
 - Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06 2012г № 19 – 166.
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.
 - Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
 - Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»
 - Основная образовательная программа МБОУ СОШ с.Новое Демкино основного общего образования в рамках реализации ФГОС.
 - Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год
 - Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
 - Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
- Учебный план МБОУ СОШ с. Новое Демкино отводит на изучение курса "Физическая культура" 408 часов из обязательной части: в 5 классе 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю, в 6 классе 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю, в 7 классе 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю, в 8 классе 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

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

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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета 5 класс (102 часа)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе урока)

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (18 ч)

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно Кувырок вперёд с трёх шагов разбега Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя Акробатические комбинации из 4-5 элементов Упражнения на брусках: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад Упражнения на кольцах: махи, вис прогнувшись, вис согнувшись, выкрут назад, соскок махом вперёд и назад. Упражнения на перекладине: вис, вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот Лазанье по канату в три приёма Тестирование наклона вперёд из положения сидя и стоя Тестирование подъёма туловища из положения лёжа Тестирование подтягиваний и отжиманий в упоре лёжа Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла согнув ноги

Лёгкая атлетика (26ч)

Бег 30 метров с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с заклёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах). Техника метания малого мяча (140 г) на дальность. Метание малого мяча (140 г) с места. Метание малого мяча (140 г) с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на средние дистанции (от 600 м до 1500 м). Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров). Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Тестирование челночного бега 3х10 метров. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тестирование прыжка в высоту способом перешагивание. Тестирование метания малого мяча в цель. Тестирование метания малого мяча (140 г) с разбега. Тестирование бега 1000 метров. Бег по полосе препятствий.

Лыжные гонки (22ч)

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон ёлочкой и полуёлочкой. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в основной стойке с пологого склона. Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны. Торможение плугом со склонов различной крутизны. Торможение упором с пологого склона. Поворот упором. Преодоление небольших трамплинов при прохождении спусков. Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Лыжная гонка на 1 км, 2 км

Спортивные игры

Баскетбол (18ч)

Ведение мяча шагом, бегом, змейкой. Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой сбоку. Бросок мяча двумя руками от груди из опорного положения. Бросок мяча одной от головы из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча из опорного положения. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Бросок мяча после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Стойка и перемещения игрока в защите и нападении. Повороты с мячом на месте. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол по правилам

Волейбол (18ч)

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками.

Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Планирующая подача. Верхняя боковая подача. Передача мяча сверху двумя руками назад. Учебная двухсторонняя игра в волейбол

6 класс (102 часа).

Теоретическая часть

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые

упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**7 класс (102 часа)
Теоретическая часть**

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника владения мячом: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после владения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой** для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбиванием», «Гонка с преследованием»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс (102 часа)

Теоретическая часть

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. **Девочки:** из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбиванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс (102 часа)

Теоретическая часть

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника владения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без владения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника владения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости владения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.
Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке.

- **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбиванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура»
5 класс (102 часа)**

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Высокий старт. Бег 30 м	1

2	Высокий старт. Бег с ускорением до 50 метров	1
3	Низкий старт. Стартовый разгон	1
4	Бег на результат 60 метров	1
5	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1
6	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1
7	Метание мяча (140 г) на дальность	1
8	Бег на средние дистанции. Метание мяча.	5
9	Челночный бег	
10	Кроссовая подготовка	
11	Прыжок в длину с места	
12	Метание мяча на дальность с разбега	
13	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
14	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1
15	Ведение мяча спиной вперёд, с изменением скорости и направления движения	1
16	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча	1
17	Броски мяча одной рукой от головы, от плеча	1
18-19	Действия игроков в защите	2
20-21	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча	2
22	Ведение с изменением направления движения и скорости	1
23	Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1
24	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4	1
25	Кувырок вперёд. Лазанье по канату	1
26	Кувырок вперёд и назад слитно	1
27	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках	1
28	Акробатические элементы из 2-3 упражнений	1
29	Мост из положения стоя с помощью	1
30	Акробатические комбинации из 4-5 элементов	1
31-32	Упражнения на брусках	2
33-34	Упражнения на перекладине	2
35-36	Упражнения на кольцах	2
37-38	Лазание по канату	2
39	Опорный прыжок через козла	1
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь	1
41	Опорный прыжок согнув ноги	1
42	Опорный прыжок через козла согнув ноги	6
43	Передачи мяча	
44	Ведение мяча	
45	Вырывание и выбивание мяча	
46	Бросок мяча от груди и от плеча	
47-48	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	
49-50	Одновременный бесшажный ход	2
51	Одновременный двушажный ход	1
52-53	Попеременный двушажный ход	1
54	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	1
55-56	Спуски и подъёмы различной крутизны	2
57	Подъем на склон скользящим шагом.	1
58-59	Торможение плугом и упором	2
60	Подъема ёлочкой и полуёлочкой	1
61-62	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	2
63-64	Спуски в низкой и основной стойке	2
65-66	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	2
67	Лыжная гонка на 1 - 2км.	1
68-69	Спуски и подъёмы с пологих склонов.	2
70	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона	1
71-72	Стойки и перемещения	2
73-74	Передача мяча сверху двумя руками	2

75-76	Приём мяча снизу двумя руками	2
77-78	Учебная двухсторонняя игра в волейбол	2
79-82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4
83-84	Передача мяча сверху двумя руками	2
85	Приём-передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
86	Приём мяча снизу двумя руками	1
87	Приём-передача мяча снизу двумя руками	1
88-89	Нижняя и верхняя прямая подача	2
89	Боковая прямая подача. Планирующая подача	1
91-92	Учебная игра в волейбол	2
93	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1
94	Бег 60 метров	1
95-96	Метание теннисного мяча в цель и на дальность	2
97-98	Метание малого мяча (140 г) с разбега	2
99-100	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	2
101	Прыжок в длину с места	1
102	Кроссовая подготовка 1-2 км.	1

6 класс (102 часа)

№	Тема урока.	К-во час
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1
	Легкая атлетика	12
2-3	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
4-5	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	
6-7	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	
9-10	Метание мяча на дальность с разбега	
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
12	Прыжок в длину с места.	
	Гимнастика с основами акробатики	12
13	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	
14-15	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2.	
16-17	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений.	
18-19	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	
20-21	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	
22-23	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	
24	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
	Баскетбол	12
25-26	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	
27-29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	
30-32	Бросок мяча Тактика свободного нападения	
33-34	Вырывание и выбивание мяча.	
35-36	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	
	Волейбол	12
37	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	
38	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
39	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	
40	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	

41	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
42	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
43	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
44	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	
45	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	
46	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	
47	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
48	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
Лыжная подготовка		24
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	
51-52	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	
53-54	Техника бесшажного одновременного хода .	
55-56	Преодоление препятствий произвольным способом	
57-58	Прохождение дистанции до 3 км	
59-60	Лыжные гонки на 1 км	
61-62	Подвижные игры на лыжах	
63-64	Встречная эстафета без палок	
65-66	Круговая эстафета до 150 м	
67	Преодоление препятствий произвольным способом	
68	Прохождение дистанции до 3 км	
69	Лыжные гонки на 1 км	
70	Подвижные игры на лыжах	
71	Встречная эстафета без палок	
72	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	
Спортивные игры. Волейбол		12
73	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	
74	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	
75	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	
76	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
77	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	
78	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	
79	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	
80-81	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	
82-83	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	
84	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	
Легкая атлетика		18
85	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	
86	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	
87	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	
88	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча.	
89	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	
90	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	

91	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	
92	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	
93	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	
94	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	
95	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	
96	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
97	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	
98	КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	
99	КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	
100	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	
101	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	
102	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.	

7 класс (102 часа).

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (27ч)	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег.	1
2.	Основы техники спринтерского бега.	1
3	Спринтерский бег.	1
4	Спринтерский бег.	1
5	Спринтерский бег.	1
6.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	1
7.	Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность.	1
8	Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета.	1
9	Прыжок в длину. ОРУ.	1
10.	Бег на средние дистанции.	1
11.	Бег на средние дистанции.	1
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
13.	Кроссовый бег (16 мин)	1
14	Кроссовый бег(17 мин)	1
15	Кроссовый бег(18 мин)	1
16	Кроссовый бег(18 мин)	1
17	Кроссовый бег(18 мин)	1
18	Кроссовый бег(19 мин)	1
19	Кроссовый бег (20 мин)	1
20	Бег 2 км без учёта времени.	1
21	Челночный бег 3x10.	1
22-24	Челночный бег 3x10.	3
25	Челночный бег 3x10.	1
26	Ускорение с разных положений.	1
27	Эстафета.	1
	Гимнастика (21ч)	
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках.	1
29	Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1
30	Строевые упражнения. Силовые упражнения.	1
31	Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
32	Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений.	1
33	Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	1
34	Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём.	1
35	Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине.	1
36	Висы и упоры.	1
37	Акробатические упражнения.	1
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад.	1

39	Кувырок назад в полушагата.	1
40	Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи.	1
41	Акробатические упражнения.	1
42	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1
43	Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами.	1
44	Подтягивание на перекладине.	1
45	Развитие силовых способностей.	1
46	Акробатика.	1
47	Акробатика.	1
48	Акробатика.	1
	Волейбол (18 ч)	
49	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	1
50	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
51	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1
53	Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении.	1
54	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1
55	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1
56	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	1
57	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	1
58	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	1
59	Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	1
60	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
61	Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1
62	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	1
63	Волейбол. Освоить тактику игры.	1
64	Волейбол. Тактика свободного нападения.	1
65	Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	1
66	Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.	1
	Баскетбол (23 ч)	
67	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры.	1
68	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
69	Баскетбол. Ведения мяча на месте со средней высотой отскока.	1
70	Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
71	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
72	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
73	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
74	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места.	1
75	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
76	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
77	Баскетбол. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным сопротивлением.	1
78	Баскетбол. Техника индивидуального вырывания и выбивания мяча на месте.	1
79	Баскетбол. Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	1
80	Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	1
81	Баскетбол. Комплексно развивать психомоторные способности.	1
82	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
83	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игровые задания 3х2.	1
84	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	1
85	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
86	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания(2х2,3х3)	1
87	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом(2х1,3х1). Развитие координационных способностей.	1
88	Баскетбол. Передача мяча со сменой места. Игровые задания (3х1).	1
89	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	1

Легкая атлетика (13 ч)		
90	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	1
91	Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	1
92	Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	1
93	Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1
94	Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
95	Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1
96	Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	1
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
98	Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1
99	Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	1
100	ТБ на уроках физической культуры по кроссовой подготовке. Бег 16 минут.	1
101	Бег в равномерном темпе 18 минут.	1
102	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1

8 класс (102 часа)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Легкая атлетика	12
1	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта.	
5	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60м	1
6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1
7	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1
8	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	1
9	Метание малого мяча. Медленный бег.	1
10	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1
11	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1
12	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг	1
	Спортивные игры	
	Волейбол	18
1(13)	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1
2(14)	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	1
3(15)	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача.	1
4(16)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1
5(17)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1
6(18)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1
7(19)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1
8(20)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	1
9(21)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1
10(22)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1
11(23)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	1
12(24)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
13(25)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
14(26)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
15(27)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
16(28)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
17(29)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1

18(30)	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
	<i>Баскетбол</i>	18
1(31)	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.	
2(32)	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	
3(33)	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	
4(34)	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	
5(35)	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х	
6(36)	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х	
7(37)	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х	
8(38)	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	
9(39)	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Быстрое нападение в 2-х	1
10(40)	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	1
11(41)	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1
12(42)	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	1
13(43)	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	
14(44)	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	
15(45)	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	
16(46)	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
17(47)	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
18(48)	Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка	18
1(49)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	1
2(50)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1
3(51)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1
4(52)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1
5(53)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1
6(54)	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом	1
7(55)	Коньковый ход	1
8(56)	Коньковый ход	1
9(57)	Коньковый ход	1
10(58)	Коньковый ход	1
11(59)	Коньковый ход	1
12(60)	Коньковый ход	1
13(61)	Коньковый ход	1
14(62)	Коньковый ход	1
15(63)	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1
16(64)	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1
17(65)	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м	1
18(66)	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4000м	1
	Гимнастика	18
1(67)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
2(68)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
3(69)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
4(70)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
5(71)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
6(72)	<i>Висы и упоры. Строевые упражнения</i>	1
7(73)	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
8(74)	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
9(75)	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
10(76)	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
11(77)	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
12(78)	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1
13(79)	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1
14(80)	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	1
15(81)	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1
16(82)	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1
17(83)	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1
18(84)	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	1

	Легкая атлетика	9
1(85)	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1
2(86)	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	
3(87)	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	1
4(88)	Прыжки в высоту с разбега Бег с низкого старта	1
5(89)	Бег с низкого старта. Метание мяча.	1
6(90)	Метание мяча. Бег с низкого старта	1
7(91)	Метание мяча. Бег с низкого старта	1
8(92)	Прыжки в длину с разбега	1
9(93)	Прыжки в длину с разбега.	1
	Спортивные игры	
	Футбол	9
1(94)	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	1
2(95)	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу	
3(96)	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1
4(97)	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание»	1
5(98)	Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка»	1
6(99)	Ввод из-за боковой линии ног. Передача: «Стенка»	1
100	Ввод из-за боковой линии ног. Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов.	1
101	«Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол	1
102	«Закрывание»; учебная игра в мини-футбол	1

9 класс (102 часа)

	Легкая атлетика	15
1	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2000 м.	1
2	Низкий старт и стартовый разгон (с). Техника передачи эстафеты сверху (р).	1
3	Низкий старт и стартовый разгон (с). Техника передачи эстафеты сверху (з).	1
4	Низкий старт и стартовый разгон (с). Техника передачи эстафеты сверху (с). Бег 60 м с низкого старта (у).	1
5	Техника передачи эстафеты сверху (у). Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (р).	1
7	Прыжки в длину с места (з). Метание мяча 150 г. с разбега (р).	1
8	Прыжки в длину с места (с). Метание мяча 150 г. с разбега (з).	1
9	Прыжки в длину с места (у). Метание мяча 150 г. с разбега (с). Специальные беговые упражнения.	1
10	Метание мяча 150 г. с разбега (у). Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м.	1
11-12	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта.	2
13-15	Специальные беговые упражнения. Упражнения типа зарядки. Бег 2000 м	3
	Спортивные игры (баскетбол)	11
16-17	Передача мяча в движении (с). Игры с элементами баскетбола.	2
18	Передача мяча в движении (с). Игры с элементами баскетбола. Ведение мяча левой и правой рукой (р).	1
19	Передача мяча в движении (с). Ведение мяча левой и правой рукой (р). Штрафной бросок с линии штрафного броска.	1
20-21	Ведение мяча левой и правой рукой (с). Штрафной бросок с линии штрафного броска. Броски по кольцу в прыжке (р,з).	2
22-23	Броски по кольцу в прыжке (с). Действия двух нападающих против одного защитника (р,з)	2
24-26	Действия двух нападающих против одного защитника (с). Учебно-тренировочная игра.	3
	Гимнастика	14
27	Повторение поворотов в движении. Комплекс упражнений в паре. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (р)	1
28	Повторение поворотов в движении. Комплекс упражнений в паре. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (з). Длинный кувырок с 3-4 шагов (р).	1
29	Повторение поворотов в движении. Комплекс упражнений в паре. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (с). Длинный кувырок с 3-4 шагов (з). Соединение из 3-4 элементов (р).	1
30	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (у). Длинный кувырок с 3-4 шагов (с). Соединение из 3-4 элементов (з).	1
31	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Длинный кувырок с 3-4 шагов (у). Соединение из 3-4 элементов (с). Мост из положения стоя-встать	1
32	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Соединение из 3-4 элементов (у).	1
33	Подъем поворотом на низкой перекладине (р). Вис согнувшись (на низкой жерди) (р).	1
34	Подъем поворотом на низкой перекладине (з). Вис согнувшись (на низкой жерди) (з). Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (р).	1
35	Подъем поворотом на низкой перекладине (с). Вис согнувшись (на низкой жерди) (с). Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (з). Подъем поворотом из виса на высокой перекладине (р). Упражнения с гантелями 1-2 кг. и набивными мячами 2 кг	1

36	Подъем поворотом на низкой перекладине (у). Вис согнувшись (на низкой жерди) (у). Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (с). Подъем переворотом из вися на высокой перекладине (з). Упражнения с гантелями 1-2 кг. и набивными мячами 2 кг	1
37	Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (у). Подъем переворотом из вися на высокой перекладине (с). Упражнения с гантелями 1-2 кг. и набивными мячами 2 кг Опорные прыжки через коня (115 см) (р)	1
38	Подъем переворотом из вися на высокой перекладине (с). Опорные прыжки через коня (115 см) (з). Построение из одной колонны в 2, 3, 4 в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	1
39	Опорные прыжки через коня (115 см) (с). Построение из одной колонны в 2, 3, 4 в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	1
40	Опорные прыжки через коня (115 см) (у). Построение из одной колонны в 2, 3, 4 в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Спортивные игры (волейбол)	8
41	Сочетание перемещений и приемов (р). Игры с элементами волейбола.	1
42	Сочетание перемещений и приемов (з). Игры с элементами волейбола	1
43	Сочетание перемещений и приемов (с). Игры с элементами волейбола. Передача мяча через сетку с перемещением (р).	1
44	Сочетание перемещений и приемов (с). Передача мяча через сетку с перемещением (з).	1
45	Передача мяча через сетку с перемещением (с). Нижняя прямая подача (р).	1
46	Передача мяча через сетку с перемещением (с). Нижняя прямая подача (з).	1
47	Нижняя прямая подача (с). Прием мяча снизу после подачи (р,з)	1
48	Нижняя прямая подача (с). Прием мяча снизу после подачи (с)	1
	Лыжная подготовка	22
49	Попеременный 2-шажный ход (с). Одновременный 2-шажный ход (с). Переход с одного хода на другой (р)	1
50	Попеременный 2-шажный ход (у). Одновременный 2-шажный ход (с). Переход с одного хода на другой (з)	1
51	Одновременный 2-шажный ход (у). Переход с одного хода на другой (с). Одновременный 1-шажный ход (с). Попеременный 4-шажный ход (р).	1
52	Попеременный 4-шажный ход (з). Одновременный 1-шажный ход (с). Переход с одного хода на другой (у). Лыжные гонки 2-3 км.	1
53	Попеременный 4-шажный ход (с). Одновременный 1-шажный ход (у). Одновременный бесшажный ход (с).	1
54-59	Попеременный 2-шажный ход . Одновременный 2-шажный ход. Переход с одного хода на другой. Одновременный 1-шажный ход. Ходьба в медленном темпе до 5 км.	6
60	Лыжные гонки 2-3 км.	1
61-64	Попеременный 2-шажный ход . Одновременный 2-шажный ход. Переход с одного хода на другой. Ходьба в медленном темпе до 5 км.	4
65	Лыжные гонки 1 км.	
66	Лыжные гонки 2 км.	1
67	Лыжные гонки 3 км.	1
68-69	Преодоление контруклонов. Ходьба в медленном темпе до 5 км.	2
70	Лыжные гонки 3 км.	1
	Спортивные игры (волейбол)	16
71-72	Учебная игра с заданием	2
73-76	Передачи сверху в тройках с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	4
77-80	Прием мяча снизу после подачи. Игры с элементами волейбола.	4
81-86	Лапта.	6
	Легкая атлетика	19
87-88	Бег с низкого старта 60 м. Медленный бег до 8 мин	2
89-90	Метание мяча 150 г. с разбега. Бег 2000 м.	2
91	Бег 30 м с высокого старта. Бег 2000 м.	1
92-95	Низкий старт с преследованием. Медленный бег до 8 минут.	4
96-100	Прыжки в длину с разбега (р,з,с,у). Медленный бег до 8 минут.	5
101-102	Метание мяча 150 г. с разбега. Бег 2000 м.	2