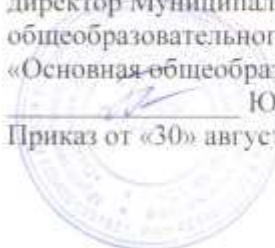


Рассмотрено  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол  
от «30» августа 2016 г. № 1

Утверждаю  
директор Муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа № 12»  
Ю.А. Баранов  
Приказ от «30» августа 2016 г. № 193



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура  
на 2016-2017 учебный год

Учитель: Попова Л.А., Топаков Р.С.

Класс: 5 - 9 классы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования, с учетом программ, включенных в её структуру.

*Цели и задачи реализации программы.*

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

*Цель* школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Подготовки обучающихся к сдачам норм ВФСК ГТО.

*Задачи:*

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышение функциональных возможностей организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

*Планируемые результаты изучения учебного предмета*

Результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения основного общего образования.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим уровень основного общего образования.

Результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 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;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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 учебного предмета «Физическая культура».*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- 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 изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:*

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

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

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

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

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

*Для слепых и слабовидящих обучающихся:*

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

*Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

*Обучающийся 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.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
  - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

#### Содержание учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно ориентированные упражнения» поможет подготовить обучающихся к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для обучающихся, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Знания о физической культуре*

*История физической культуры*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Организация и проведение пеших туристических походов.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с креплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально - прикладная физическая подготовка

### *Физическая культура человека*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *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*

5 класс

#### *Спортивные игры (46 часов)*

##### *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 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) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным 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). 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 с расстояния 3—6 м от сетки.

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. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10с.

*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 (14 часов)*

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь 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, 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: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

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

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### *Легкая атлетика (24 часа)*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 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 (1x1 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 (18 часов)*

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

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

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

#### *Спортивные игры (35 часов)*

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 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 (17 часов)*

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 ногой, 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: 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, из седа на бедре соскок поворотом.

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. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика (32 часа)*

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 (18 часов)*

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

*Спортивные игры (35 часов)*

*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 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 (17 часов)*

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, 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: 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, из седа на бедро соскок поворотом.

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. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика (32 часа)*

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 (18 часов)*

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».

8 класс

#### *Легкая атлетика*

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки). Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши-до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Эстафеты с максимальной скоростью.

#### *Лыжная подготовка*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием», «как по часам», «биатлон».

#### *Гимнастика*

Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатика: 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.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

#### *Атлетическое единоборство*

Стойки и передвижения в стойках, приемы страховки. Совершенствование стоек и передвижений в стойках. Игра «Бой петухов»

#### *Баскетбол*

Совершенствование в ловле и передачах мяча; ведении мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками в прыжке. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра.

#### *Волейбол*

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Учебная игра.

#### *Футбол*

Передачи мяча, ведение мяча, игра головой, финты, обыгрыш сближающихся противников.

9 класс

#### *Легкая атлетика*

Высокий старт с опорой на одну руку от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м, 1500 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, Бросок набивного мяча двумя из-за головы. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000м (мальчики). Бег на 1500м (девочки). Метание малого мяча 150 граммов с расстояния:

девушки 12-14 м, юноши-до 16 м., по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Эстафеты с максимальной скоростью, кроссовая подготовка, полоса препятствий

#### *Лыжная подготовка.*

Одновременный двухшажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот плугом, упором. Прохождение дистанции 4,5 км. Подъёмы (елочкой, полуёлочкой), спуски в основной и низкой стойках. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием.

Спуски в низкой и основной стойке. Прохождение дистанции 2,3 км.

#### *Гимнастика*

Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Акробатика: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке, вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180, длинный кувырок, девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Стойка на голове и руках силой из упора присев. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Кувырок вперед через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев..

Лазание по канату в три приёма, способом в два приема. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Гимнастическое бревно-ходьба с различной амплитудой, передвижение приставными шагами, танцевальными шагами с махом ног и поворотами на носках, равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, соскоки. Подскоки в полуприсед, прыжки на месте и с продвижением.

Гимнастические брусья - девочки - наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90 с опорой о жердь, из вися присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъём в упор на верхнюю жердь, махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, из вися стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90 гр. с опорой о жердь.

Мальчики- наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок углом махом вперед с опорой о жердь, наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из вися стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание вниз лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись: вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - мальчики: из размахивания подъём разгибом (из вися подъём силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись.

#### *Атлетическое единоборство*

Стойки и передвижения в стойках, приемы страховки. Совершенствование стоек и передвижений в стойках. Игра «Бой петухов»

#### *Баскетбол*

Стойка игрока. Перемещение 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 – перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и



одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости; Броски одной и двумя руками с места. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным и основным правилам.

Броски одной и двумя руками в прыжке, в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Групповые и индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.

#### *Волейбол*

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Групповые и индивидуальные тактические действия, Специальные упражнения и технические действия без мяча. Учебная игра

#### *Футбол*

Передачи мяча, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием предметов) игра головой, финты, остановка катящегося мяча, обыгрыш сближающихся противников, игра по правилам. Приземление летящего мяча.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Остановка катящегося мяча. Удары с места и в движении, приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра.

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (13 ч.)</i>		
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта с опорой на одну руку.	1
2	Высокий старт от 15-30м. Бег 60 метров	1
3	Прыжки в длину с разбега.	1
4	Прыжки в длину с разбега.	1
5	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
6	Техника метания мяча на дальность.	1
7	Метание мяча с разбега.	1
8	Метание м/ мяча (150г) на дальность с разбега.	1
9	Метание м/ мяча (150г) на дальность с разбега- учет	1
10	Прыжки в длину с разбега	1
11	Прыжки в длину с разбега	1
12	Техника длительного бега до 10мин.	1
13	Бег 1000 метров без учета времени.	1
<i>Спортивные игры (16 ч.)</i>		
14	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и передачам мяча	1
15	Обучение ведению мяча.	1
16	Обучение ударам по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии.	1
17	Обыгрыш сближающихся противников	1
18	Обучение ведению мяча.	1
19	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	
20	Обучение ведению мяча.	1
21	Игра в футбол по основным правилам.	1

22	Обучение технике передвижений, остановок, стоек в баскетболе.	1
23	Обучение ловле и передаче мяча.	1
24	Обучение ловле и передаче мяча	1
25	Обучение ведению мяча с изменением направления.	1
26	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в движении.	1
27	Обучение броскам по кольцу одной рукой с места.	1
28	Учебная игра по упрощенным правилам	1
29	Учебная игра по упрощенным правилам	1
<i>Гимнастика (14 ч.)</i>		
30	Правила безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике, 2-3 кувырка вперед.	1
31	Основные требования к одежде во время занятий гимнастикой. Висы и упоры.	1
32	Перекат назад стойка на лопатках, лазание по канату в 2 приема	1
33	Акробатические соединения и разучивание элементов	1
34	2-3 кувырка назад.	1
35	Перекат назад стойка на лопатках, лазание по канату в 2 приема.	1
36	Акробатические соединения и разучивание элементов в целом.	1
37	Обучение поворотам на бревне на носках на 180°, приседания (руки произвольно).	1
38	Обучение опорным прыжкам через козла (высота 90-100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись .	1
39	Обучение смешанным висам и упорам, упражнения в них на различных снарядах	1
40	Обучение опорным прыжкам через козла (высота 90-100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
41	Обучение опорным прыжкам через козла (высота 90-100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
42	Обучение опорным прыжкам через козла (высота 90-100 см). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
43	Подтягивание из вися хватом сверху (М) Подтягивание из вися лежа хватом сверху (Д), бревно высотой до 120см	1
<i>Легкая атлетика (2 ч.)</i>		
44	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
45	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
<i>Спортивные игры (5 ч.)</i>		
46	Правила т/б на игре баскетбол. Обучение броскам двумя руками с места и в движении.	1
47	Обучение броскам мяча рукой от плеча с места и в движении	1
48	Обучение вырыванию, выбиванию мяча	1
49	Обучение броскам мяча рукой от плеча с места и в движении.	1
50	Игра по упрощенным правилам.	1
<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>		
51	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями на лыжах и в зале. Обучение поворотам переступанием.	1
54	Обучение поворотам переступанием.	1
55	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1
56	Обучение одновременному бесшажному ходу.	1

57	Обучение подъему «полуелочкой».	1
58	Обучение подъему «полуелочкой».	1
59	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
60	Обучение одновременному одношажному ходу.	1
61	Обучение торможению «плугом».	1
62	Обучение торможению «плугом».	1
63	Равномерное передвижение на лыжах до 3км.	1
64	Равномерное передвижение на лыжах до 3км.	1
65	Круговая эстафета на лыжах с этапом до 150 м.	1
66	Встречные эстафеты без палок.	1
67	Встречные эстафеты без палок.	1
68	Прохождение дистанции 2 км – учет.	1
<i>Спортивные игры (26 ч.)</i>		
69	Правила т/б на играх волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
70	Подвижные игры на базе волейбола	1
71	Обучение игре «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
72	Обучение технике перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
73	Обучение передачи мяча сверху, передача мяча над собой	1
74	Обучение приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
75	Обучение технике верхней подачи, 3-6м от сетки	1
76	Обучение пионерболу с элементами волейбола	1
77	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
78	Пионербол с элементами волейбола	1
79	Пионербол с элементами волейбола	1
80	Пионербол с элементами волейбола	1
81	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение технике передвижений, остановок, стоек в баскетболе.	1
82	Обучение ловле и передаче мяча	1
83	Обучение бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1
84	Обучение броскам мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1
85	Ловля и передача мяча с перемещением	1
86	Бросок мяча с места.	1
87	Учебная игра по упрощенным правилам	1
88	Учебная игра по упрощенным правилам	1
89	Обучение технике передвижений, остановок, стоек в волейболе.	1
90	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
91	Передачи мяча сверху двумя руками.	1
92	Выполнение заданий по сигналу	1
93	Выполнение заданий по сигналу	1
94	Пионербол с элементами волейбола	1
<i>Легкая атлетика (11 ч.)</i>		
95	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Челночный бег 3по 10 метров	1
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
97	Организация досуга средствами физической культуры	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
99	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
100	Учетный урок 60 метров.	1
101	Закрепление техники метания мяча в цель с 7м.	1
102	Бег 1000м – учет	1

103	Метание мяча с разбега	1
104	Закрепление техники метания мяча с разбега	1
105	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (15 ч.)</i>		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, инструктаж на уроках л/атлетики, оказание первой помощи). Высокий старт.	1
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3	Бег 30 метров. Обучение прыжкам в длину с разбега	1
4	Олимпийские игры древности.	1
5	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Высокий старт. Бег 60 метров.	1
8	Обучение метанию мяча	1
9	Бег 1000 метров без учета времени	1
10	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут	1
11	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
12	Бег 1000 метров- учет	1
13	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги»- учет	1
14	Метания м/мяча в цель с 10-12 м- учет	
15	Метание м/ мяча (150г) на дальность с разбега- учет	
<i>Спортивные игры (13 ч.)</i>		
16	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и перемещениям футболиста	1
17	Обучение ударам по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
18	Обучение ударам по катящемуся мячу, остановки мяча	1
19	Обучение ведению мяча, отбору мяча	1
20	Обучение комбинации из освоенных элементов	1
21	Обучение двусторонней игра в футбол	
22	Игра в футбол по основным правилам	1
23	Обучение броскам двумя руками с места. Правила т/б на игре баскетбол.	1
24	Обучение броскам мяча рукой от плеча с места и в движении	1
25	Обучение технике передвижений, остановок, стоек в баскетболе	1
26	Обучение ловле и передаче мяча	1
27	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в движении	1
28	Обучение ведению мяча с изменением направления	1
<i>Гимнастика (19 ч.)</i>		
29	Правила безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике	1
30	Значение упражнений для поддержания работоспособности во время приготовления уроков Строевой шаг.	1
31	Размыкание на один, два и три шага Размыкание с поворотами	1
32	Смыкание на один, два и три шага	1
33	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
34	Обучение двум кувыркам вперед слитно	1

35	Обучение кувырку назад в стойку на одном колене	1
36	Обучение мосту из положения стоя с помощью	1
37	Обучение из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переверотом в упор (м).Обучение подъему переверотом в упор на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь (д)	1
38	Обучение размахивания в упоре (м); из упора махом назад соскок с поворотом на 90°(д)	1
39	Обучение из размахивания в упоре сед ноги врозь (м); из виса на верхней жерди размахивания изгибами (д)	1
40	Всестороннее и гармоничное развитие.	1
41	Обучение из седа на правом бедре левая рука впереди обратным хватом соскок с поворотом налево на 180° (м); Вису лежа (д)	1
42	Обучение вертикальному равновесию	1
43	Обучение: из стойки поперек бревна соскок прогнувшись	1
44	Упражнения в равновесии	1
45	Лазанье по канату с касанием отметки на канате подбородком на высоте 2,5 м (Д) и 3 м (М)	1
46	Опорные прыжки через козла ноги врозь; высота — 100 см (Д.) и 110 см (М.)	1
<i>Легкая атлетика (4 ч.)</i>		
47	Прыжок в высоту способом перешагивание (разбег)	1
48	Прыжок в высоту способом перешагивание (отгалкивание)	1
49	Прыжок в высоту способом перешагивание (приземление)	1
50	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>		
51	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному двухшажному ходу	1
52	Обучение одновременному двухшажному ходу	1
53	Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Обучение одновременному бесшажному ходу	1
54	Обучение одновременному бесшажному ходу	1
55	Способы измерения частоты сердечных сокращений. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».	1
56	Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».	1
57	Обучение подъему «елочкой»	1
58	Обучение подъему «елочкой»	1
59	Обучение повороту упором	1
60	Обучение повороту упором	1
61	Обучение торможению «упором»	1
62	Обучение торможению«упором»	1
63	Равномерное передвижение на лыжах до 3,5км.	1
64	Равномерное передвижение на лыжах до 3,5км.	1
65	Эстафета на лыжах с передачей палок.	1
66	Эстафета на лыжах с передачей палок.	1
67	Прохождение дистанции 2 км - учет	1
68	Прохождение дистанции 2 км - учет	1
<i>Спортивные игры (23 ч.)</i>		
69	Правила т/б на играх баскетбол, волейбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
70	Подвижные игры на базе баскетбола	1
71	Обучение игре «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
72	Обучение технике перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1

73	Обучение передаче мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
74	Обучение приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
75	Обучение технике нижней подачи, 3-бм от сетки	1
76	Обучение прямому удару мяча партнером	1
77	Обучение прямому удару мяча партнером	1
78	Обучение игре «Русская лапта»	1
79	Обучение игре «Русская лапта»	1
80	Обучение игре «Русская лапта»	1
81	Техника безопасности на занятиях. Комбинации из освоенных элементов.	1
82	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча. Броски в кольцо.	1
83	Тактическая подготовка. Зонная защита.	1
84	Ловля и передача мяча в тройках. Ведение с изменением направления.	1
85	Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	1
86	Техника безопасности на занятиях. Комбинации из освоенных элементов.	1
87	Техника безопасности на занятиях волейбола. Передача в парах и тройках.	1
88	Индивидуальные задания на технику передач и приёмов.	1
89	Техника нижней прямой подачи. Групповые задания.	1
90	Нижняя прямая подача.	1
91	Учебная игра по упрощенным правилам	1
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>		
92	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики и спортивных играх. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.	1
93	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
94	Челночный бег 3по 10 метров	1
95	6-минутный равномерный бег	1
96	Закрепление техники метания мяча в цель с 7м.	1
97	Эстафетный бег, встречная эстафета	
98	Кроссовая подготовка	1
99	Промежуточная аттестация	1
100	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
101	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега	1
102	Бег 1000м – учет	1
103	Бег 500 м.	1
104	Метание мяча с разбега	1
105	Бег 60 м.	

#### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
2	Низкий старт. Бег 30 метров	1
3	Низкий старт. Прыжки в длину	1
4	Прыжкам в длину с разбега.	1
5	Метания мяча 150граммов.	1

6	Метание мяча 150 граммов на дальность. Подтягивание.	1
7	Метание мяча 150 граммов на дальность . Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1
8	Метания мяча 150граммов.	1
9	Бег 60 метров. Метание мяча 150 грамм.	1
10	Прыжкам в длину с разбега.	1
11	Метание мяча 150 грамм с 4-5 шагов.	1
12	Бег 1500 метров- учет	1
<i>Спортивные игры (15 ч.)</i>		
13	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Обучение стойкам и передачам мяча.	1
14	Обучение ведению мяча.	1
15	Обучение ударам по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии	1
16	Обучение ведению мяча, отбору мяча	1
17	Обучение комбинации из освоенных элементов.	1
18	Игра в футбол по основным правилам.	
19	Закрепление ударов по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии.	1
20	Правила техники безопасности в баскетболе. Закрепление бросков мяча в корзину.	1
21	Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	1
22	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой в движении	1
23	Закрепление ведения мяча с изменением направления	1
24	Закрепление ловли и передачи мяча	1
25	Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	1
26	Закрепление вырывания, выбивания мяча	1
27	Учебная игра по основным правилам.	1
<i>Гимнастика (14 ч.)</i>		
28	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	2-3 кувырка слитно.	1
31	Лазанье по канату в три приема	1
32	Обучение кувырку вперед в стойку на лопатках (М, Д)	1
33	Обучение стойке на голове и рукахв группировке (М), кувырок назад в полу шпагат (Д)	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат.	1
36	Обучение акробатическому соединению.	1
37	Акробатическое соединение.	1
38	Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в ширину, высота до 110см)м	1
39	Опорные прыжки «ноги врозь» через козла. Высота до 110 см (козел в ширину) д.	1
40	Опорные прыжки «ноги врозь» через козла. Высота до 110 см (козел в ширину) д.	
41	Обучение разновидностям равновесий	
<i>Атлетическое единоборство (5 ч.)</i>		
42	Правила техники безопасности на уроках атлетического	1

	единоборства.	
43	Обучение стойкам и передвижения в стойке.	1
44	Повторение стоек и передвижений в стойке.	1
45	Обучение страховки на спину, на бок.	1
46	Повторение страховки на спину, на бок.	1
<i>Легкая атлетика (4 ч.)</i>		
47	Прыжок в высоту способом перешагивание (разбег)	1
48	Прыжок в высоту способом перешагивание (отталкивание)	1
49	Прыжок в высоту способом перешагивание (приземление)	1
50	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>		
51	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту махом на месте	1
52	Обучение повороту махом на месте.	1
53	Обучение одновременному одношажному ходу	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу	1
55	Обучение подъему в гору скользящим шагом	1
56	Обучение подъему в гору скользящим шагом	1
57	Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы	1
58	Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Обучение торможению «упором»	1
60	Обучение торможению «упором»	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км.	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км.	1
63	Эстафета на лыжах с передачей палок	1
64	Эстафета на лыжах с передачей палок	1
65	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	1
66	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»	1
67	Прохождение дистанции 2 км(д), 3 км(м)	1
68	Прохождение дистанции 2 км(д), 3 км(м)	1
<i>Спортивные игры (18 ч.)</i>		
69	Правила т/б на играх волейбол. Игра в волейбол.	1
70	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов волейболиста.	1
71	Закрепление игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
72	Закрепление техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
73	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1
74	Закрепление приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1
75	Обучение технике прямой нижней подаче через сетку.	1
76	Закрепление прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1
77	Закрепление игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
78	Обучение тактике позиционного нападения с изменением позиции игроков	1
79	Пионербол с элементами волейбола	1
80	Обучение игре «Русская лапта»	1
81	Закрепление техники передвижений, остановок, стоек в баскетболе.	1
82	Ведения мяча правой и левой рукой в движении.	1
83	Закрепление ведения мяча с изменением направления.	1
84	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов	1



	баскетбола	
85	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
86	Закрепление бросков мяча рукой от плеча с места и в движении.	1
<i>Легкая атлетика (19 ч.)</i>		
87	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики и спортивных играх. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.	1
88	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
89	Челночный бег 3 * 10 метров.	1
90	6-минутный равномерный бег.	1
91	Прыжки в длину с разбега.	1
92	Прыжки в длину с разбега.	1
93	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
94	Бег 500, 800 м.	1
95	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»	1
96	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	1
97	Бег 1000м – учет	
98	Промежуточная аттестация.	1
99	Учет- бег 60 м, 30 метров.	1
100	Кроссовая подготовка	1
101	Закрепление техники метания мяча в цель с 7м.	1
102	Метание мяча с разбега.	
103	Метание мяча с разбега на дальность.	1
104	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	1
105	Круговая тренировка	

#### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1
2	Бег 30 метров с высокого старта.	1
3	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
4	Стартовый разгон, челночный бег 3*10.	1
5	Прыжки в длину с разбега.	1
6	Бег 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Метания мяча 150 граммов, с 4-5 шагов.	1
8	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	1
9	Метания мяча 150 гр, прыжки.	1
10	Метание мяча 150 гр. на дальность.	1
11	Бег 2000 м, 3000 м.	1
12	Общая физическая подготовка, бег 200 метров, челночный бег 3*10	1
<i>Спортивные игры (15 ч.)</i>		
13	Правила т/безопасности при занятиях спортивными играми. Закрепление стоек и перемещений футболиста	1
14	Закрепление ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	1
15	Обучение остановке мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1
16	Закрепление ведения мяча, отбора мяча	1
17	Обучение комбинации из освоенных элементов.	1
18	Двусторонняя игра в футбол.	

19	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1
20	Обучение ударам по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1
21	Игра в футбол по основным правилам.	1
22	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек в баскетболе.	1
23	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1
24	Обучение штрафному броску.	1
25	Обучение передаче мяча во встречном движении, броскам мяча в движении.	1
26	Закрепление вырывания, выбивания мяча.	1
27	Учебная игра по основным правилам.	1
<i>Гимнастика (12 ч.)</i>		
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь ( мал.), кувырок назад в полу шпагат ( дев.).	1
29	Акробатика. Различные кувырки и стойки.	1
30	Акробатические соединения из 3 – 4 элементов.	1
31	Лазание по канату. Акробатические соединения.	1
32	Лазание по канату. Эстафеты с акробатическими элементами.	1
33	Опорный прыжок через козла мальчики – согнув ноги ( козел в ширину), девочки – прыжок боком с поворотом на 90 гр.	1
34	Опорные прыжки «согнув ноги» (козел в длину, высота до 110-115см) м	1
35	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90градусов. (конь в ширину, высота 110 см) д	1
36	Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Шаги польки.	1
37	Лазанье по канату на скорость и заданное время (М) Лазанье под бревном или горизонтальным канатом (Д.)	1
38	Гимнастическая полоса препятствий	1
39	Обучение разновидностям равновесий	1
<i>Атлетическое единоборство (5 ч.)</i>		
40	Правила техники безопасности на уроках атлетического единоборства. Обучение стойкам и п передвижениям в стойках	
41	Закрепление стоек и передвижений в стойках	
42	Обучение приемам страховки	1
43	Совершенствование стоек и передвижений в стойках	1
44	Обучение игре «Бой петухов»	1
<i>Легкая атлетика (4 ч.)</i>		
45	Прыжок в высоту способом перешагивание (разбег)	1
46	Прыжок в высоту способом перешагивание (отталкивание)	1
47	Прыжок в высоту способом перешагивание (приземление)	1
48	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
<i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i>		
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение повороту «полу плугом»	1
50	Обучение повороту «полу плугом»	1
51	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)	1
52	Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант)	1
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием»,	1

	«Биатлон»	
54	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	1
55	Попеременный двухшажный ход.	1
56	Обучение коньковому ходу.	1
57	Повторение преодоления бугров и впадин при спуске с горы	1
58	Подъем «лесенкой», «елочкой».	1
59	Обучение торможению «полу плугом»	1
60	Повторение торможения «полу плугом»	1
61	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1
62	Равномерное передвижение на лыжах до 4,5 км.	1
63	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета	1
64	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета	1
65	Попеременный двухшажный ход.	1
66	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	1
<i>Спортивные игры (18 ч.)</i>		
67	Правила т/б на играх баскетбол, волейбол. Игра в баскетбол по основным правилам	1
68	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
69	Прямая нижняя подача.	1
70	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1
71	Совершенствование комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
72	Обучение технике прямой нижней подаче через сетку, прием подачи	1
73	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	1
74	Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом	1
75	Прием мяча снизу после подачи.	1
76	Учебная игра по основным правилам.	1
77	Повторение различных передач мяча.	1
78	Броски по кольцу после ведения.	1
79	Штрафной бросок.	1
80	Передачи в парах в движении.	1
81	Передачи мяча сверху и снизу (через сетку).	1
82	Прямая нижняя подача.	1
83	Передачи мяча снизу после подачи.	1
84	Броски в кольцо с ведением 2 шага.	1
85	Ведение мяча в парах	1
86	Учебная игра по основным правилам.	1
<i>Легкая атлетика (19 ч.)</i>		
87	Правила техники безопасности на уроках л/атлетики. Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения лежа.	1
88	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа	1
89	Челночный бег 3по 10 метров	1
90	Бег 60 м.	1
91	Совершенствование техники метания мяча в цель с 7м.	1

92	Эстафетный бег, встречная эстафета	1
93	Бег 500, 800 м.	1
94	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
95	Прыжки в длину с разбега.	1
96	Бег 1000 м – учет	1
97	Техника передачи эстафетной палочки.	
98	Эстафетный бег.	1
99	Промежуточная аттестация.	1
100	Метание мяча с разбега	1
101	Метание мяча с разбега на дальность.	1
102	10-минутный равномерный бег	
103	Бег 2000, 3000 метров	1
104	Подтягивание на перекладине.	1
105	Круговая тренировка	

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
2	Низкий старт. Бег 30 метров	1
3	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
4	Обучение техники передачи эстафеты сверху.	1
5	Прыжкам в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 60 метров.	1
6	Метание мяча 150 граммов на дальность с разбега.	1
7	Метание мяча 150 граммов на дальность с разбега. Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1
8	Совершенствование метания мяча.	1
9	Прыжки в длину с разбега.	1
10	Метания мяча 150граммов.	1
11	Бег 3000 метров без учета времени.	1
12	Бег 2000 метров с учетом времени.	1
<i>Спортивные игры (15 ч.)</i>		
13	Техника безопасности при занятиях баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	1
14	Передача мяча в движении.Ведение без сопротивления защитника.	1
15	Ловля и передача мяча в парах. Техника броска мяча в прыжке.	1
16	Ведение мяча поочередно. Броски в кольцо.	1
17	Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.	1
18	Броски в кольцо. Действие двух нападающих против защитника.	
19	Правила игры. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Учебно-тренировочная игра. Тактические действия.	1
21	Техника безопасности при занятиях волейбола. Сочетание перемещений и приёмов.	1
22	Техника приема и передачи мяча.	1
23	Передача мяча у сетки в парах. Приём снизу над собой.	1
24	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
25	Техника верхней прямой подачи. Игры и игровые задания.	1
26	Правила игры. Игры и игровые задания.	1
27	Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых способностей.	1

<i>Гимнастика (12 ч.)</i>		
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Равновесие, выпад вперёд, кувырок (девочки), из упора присев стойка на голове и руках (мальчики).	1
29	«Мост» из положения стоя, встать (девочки), длинный кувырок с3-4 шагов.	1
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), сед углом, стойка на лопатках (девочки).	1
31	Соединения из 3-4 акробатических элементов.	1
32	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Прыжок согнув ноги через козла (мальчики), прыжок боком через коня (девочки).	1
34	Опорный прыжок. Лазание по канату (мальчики).	1
35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
36	Лазание по канату (мальчики). Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1
37	Развитие гибкости. Акробатические элементы.	1
38	Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча.	1
39	Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча.	1
<i>Атлетическое единоборство (5 ч.)</i>		
40	Техника безопасности на занятиях борьбы. Техника приёмов борьбы.	
41	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	
42	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1
43	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
44	Силовые упражнения и борьба за предмет. Подтягивание.	1
<i>Легкая атлетика (4 ч.)</i>		
45	Прыжок в высоту способом перешагивание (разбег)	1
46	Прыжок в высоту способом перешагивание (отталкивание)	1
47	Прыжок в высоту способом перешагивание (приземление)	1
48	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
<i>Лыжная подготовка (14 ч.)</i>		
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход.	1
50	Одновременный одношажных ход.	1
51	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1
52	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1
53	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
56	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.	1
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.	1
59	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».	1
62	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».	1
<i>Спортивные игры (26 ч.)</i>		
63	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача сверху в прыжке	1
64	Передача сверху в прыжке	1
65	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1
66	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1

67	Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
68	Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
69	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
70	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
71	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
72	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
73	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
74	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
75	Учебная игра по правилам волейбола.	1
76	Групповые тактические действия.	1
77	Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
78	Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении.	1
80	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
81	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
82	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
83	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
84	Поочерёдное ведение и передача мяча.	1
85	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1
86	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1
87	Учебная игра по упрощённым правилам.	
88	Учебная игра по упрощённым правилам.	
<i>Легкая атлетика (17 ч.)</i>		
89	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника прыжка в длину с разбега.	1
90	Прыжок в длину с разбега.	1
91	Прыжок в длину с разбега.	1
92	Техника прыжка в длину с разбега. Равномерный бег.	1
93	Техника низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	1
94	Спринтерский бег.	1
95	Бег 60. Прыжки в длину с места.	1
96	Эстафетный бег 4x100м. Техника метания мяча.	1
97	Промежуточная аттестация.	
98	Техника метания мяча на дальность. Длительный бег до 10 мин.	1
99	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1
100	Бег 2000м. Метание мяча в цель.	1
101	Развитие координационных способностей. Игры и эстафеты	1
102	Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	
103	10-минутный равномерный бег.	1
104	Подтягивание на перекладине.	1
105	Круговая тренировка	