

принято  
на заседании методического объединения  
учителей-предметников  
Протокол № 1 от « 1 » сентября 2020 г.

Руководитель МО Ярукова

согласовано  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе

Ярукова Л.В.  
« 2 » 09 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
учебный предмет

5-9 класс (3 часа в неделю)

Учебно-методический комплект:

Планирование составлено на основе общеобразовательной программы

В.И. Ляха, А.А. Заданевич, «Физкультура» 1-11 классы, Москва,

«Просвещение», 2012 г.

затир, название, издательство, год издания

Составил:

Терентьева Ю.В.

учитель физкультуры

Жигулевск 2020

## 1. Планируемые результаты:

### Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- 2) Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- 3) Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 4) Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- 5) Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- 6) Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 7) Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 8) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 9) Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе

альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные

- 1) Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- 2) Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 3) Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 4) Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- 5) Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- 6) Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### Познавательные

- 1) Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 2) Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- 3) Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

## Коммуникативные

- 1) Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- 2) Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 3) Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- 4) Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 5) Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 6) Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,

применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

- *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;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

## **2. Содержание предмета**

### **5 класс**

#### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

## **Гимнастика с основами акробатики**

*Организирующие команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

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

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

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

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

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

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

#### **Легкая атлетика**

##### *Беговые упражнения:*

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

##### *Прыжковые упражнения:*

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

##### *Метание малого мяча:*

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

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

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

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

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

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

##### *Развитие силы*

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

#### *Развитие быстроты*

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

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

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

#### **Волейбол**

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

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

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### *Общеспортивная подготовка:*

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

#### *Развитие быстроты*

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

#### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

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

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

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

#### **6 класс**

#### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

### **Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

*Мальчики:*

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой

вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

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

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

## **Легкая атлетика**

### *Беговые упражнения:*

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

### *Прыжковые упражнения:*

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

### *Метание малого мяча:*

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

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

### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

#### Общефизическая подготовка:

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

#### *Развитие выносливости*

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

#### *Развитие силы*

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

#### *Развитие быстроты*

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

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

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

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

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

*Развитие быстроты*

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

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

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

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусках*

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

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

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общездоровья подготовка:

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

*Развитие гибкости*

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

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

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

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

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

#### *Прыжковые упражнения:*

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

#### *Метание малого мяча:*

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

полу, от груди.

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие выносливости*

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

*Развитие силы*

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

*Развитие быстроты*

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

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

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

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

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

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

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

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

## *История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- команда "Прямо!";

- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот

на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °  
Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

Девочки:

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

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

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

#### *Развитие координации движений*

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

#### *Развитие силы*

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

#### **Легкая атлетика**

##### *Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

##### *Прыжковые упражнения:*

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

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

##### *Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на дальность;

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

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

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общездоровья подготовка:*

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

### *Развитие выносливости*

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

### *Развитие силы*

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

### *Развитие быстроты*

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

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

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

*Развитие силы*

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

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

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

## **9 класс**

### **Знания о физической культуре (**

*История физической культуры*

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

*Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

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

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

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общеспортивная подготовка:*

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

*Развитие гибкости*

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

*Развитие координации движений*

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

продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

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

#### **Легкая атлетика**

##### *Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3x10 м.

##### *Прыжковые упражнения:*

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

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

##### *Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на дальность;

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

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

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общездоровья подготовка:*

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

##### *Развитие выносливости*

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

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

##### *Развитие силы*

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

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

### *Развитие быстроты*

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

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

### **Волейбол**

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

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

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

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

*Развитие быстроты*

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

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

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

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

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

- бег по гимнастической скамейке;

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

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

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

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
<b>1 четверть – 24 ч.</b>		
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Высокий старт -30м.	
3	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
4	Бег 60 м на результат.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание	
6	м/мяча.	
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	
10	Бег на средние дистанции.	
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
<i>Баскетбол (7ч.)</i>		
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.	
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.	
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.	
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.	
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
<i>Волейбол (5ч.)</i>		
20	Стойки и передвижения игрока.	
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	
<b>2 четверть – 24 ч.</b>		
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>		
25	Висы. Строевые упражнения.	
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	
28	Опорный прыжок ноги врозь.	

29	Опорный прыжок ноги врозь.	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	
32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	
<b>Баскетбол (7 ч.)</b>		
35	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	
36	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.	
37	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	
38	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
39	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
40	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.	
41	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
<b>Волейбол (7 ч.)</b>		
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
43	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
44	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
45	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	
46	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
47	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
48	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	
<b>3 четверть – 33 ч.</b>		
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	
51	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	
52	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	
53	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	
54	Торможение и поворот упором.	
55	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	
56	Подъем «елочкой».	
57	Одновременный двухшажный ход.	
58	Повороты переступанием в движении.	
59	Попеременный двухшажный ход.	
60	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	
61	Подъем «полуелочкой».	
62	Прохождение дистанции до 3,5 км	
63	Попеременный двухшажный ход.	

64	Повороты переступанием в движении.	
65	Одновременный двухшажный ход.	
66	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах	
<b>Баскетбол (6 ч.)</b>		
67	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,3х3.	
68	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3	
69	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.	
70	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.	
71	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	
72	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.	
<b>Волейбол (9 ч.)</b>		
73	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	
74	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
75	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
76	Прием мяча после подачи.	
77	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
78	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
79	Комбинации из разученных элементов в парах.	
80	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	
81	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
<b>4 четверть – 24 ч.</b>		
<b>Баскетбол (7ч.)</b>		
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	
83	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	
84	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.	
85	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	
86	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	
87	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	
88	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.	
<b>Волейбол (5 ч.)</b>		
89	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	
90	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	
91	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	
92	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	
93	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>		

94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	
95	Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	
96	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность. Бег 30 м - финиширование	
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	
98	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
99	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
100	Оценка техники метания мяча на дальность.	
101	Старты из различных положений. Бег 60 м на результат.	
102	Зачетный урок.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
<b>1 четверть – 24 ч.</b>		
<b><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></b>		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Высокий старт -30м.	
3	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
4	Бег 60 м на результат.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание	
6	м/мяча.	
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	
10	Бег на средние дистанции.	
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
<b><i>Баскетбол (7ч.)</i></b>		
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.	
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.	
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.	
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.	
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
<b><i>Волейбол (5ч.)</i></b>		
20	Стойки и передвижения игрока.	

21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	
<b>2 четверть – 24 ч.</b>		
<b><i>Гимнастика (10 ч.)</i></b>		
25	Висы. Строевые упражнения.	
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	
28	Опорный прыжок ноги врозь.	
29	Опорный прыжок ноги врозь.	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	
32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	
<b><i>Баскетбол (7 ч.)</i></b>		
35	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	
36	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.	
37	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	
38	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
39	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	
40	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.	
41	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	
<b><i>Волейбол (7 ч.)</i></b>		
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
43	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
44	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
45	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	
46	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
47	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	
48	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	
<b>3 четверть – 33 ч.</b>		
<b><i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i></b>		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	

51	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	
52	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	
53	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	
54	Торможение и поворот упором.	
55	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	
56	Подъем «елочкой».	
57	Одновременный двухшажный ход.	
58	Повороты переступанием в движении.	
59	Попеременный двухшажный ход.	
60	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	
61	Подъем «полуелочкой».	
62	Прохождение дистанции до 3,5 км	
63	Попеременный двухшажный ход.	
64	Повороты переступанием в движении.	
65	Одновременный двухшажный ход.	
66	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах	
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>	
67	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,3х3.	
68	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3	
69	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.	
70	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.	
71	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	
72	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.	
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>	
73	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	
74	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	
75	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
76	Прием мяча после подачи.	
77	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
78	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
79	Комбинации из разученных элементов в парах.	
80	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	
81	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
	<b>4 четверть – 24 ч.</b>	
	<b>Баскетбол (7ч.)</b>	
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	
83	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	
84	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.	

85	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	
86	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	
87	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	
88	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3.	
<b>Волейбол (5 ч.)</b>		
89	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	
90	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	
91	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	
92	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	
93	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика (9ч.)</b>		
94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	
95	Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	
96	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча с 3-5 на дальность. Бег 30 м - финиширование	
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	
98	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
99	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
100	Оценка техники метания мяча на дальность.	
101	Старты из различных положений. Бег 60 м на результат.	
102	Зачетный урок.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
<b>1 четверть 24ч.</b>		
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.	
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	
5	Бег 60 м на результат.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.	
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	
8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	
9	Прыжка в длину на результат.	
10	Бег на средние дистанции.	

11	Бег 1500 м без учета времени.	
12	Зачетный урок.	
	<b>Баскетбол (7ч.)</b>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	
14	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	
15	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
17	Оценка техники ведения мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	
18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	
19	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (5ч.)</b>	
20	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
21	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
22	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.	
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
24	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
	<b>2 четверть 24ч.</b>	
	<b>Гимнастика (10 ч.)</b>	
25	Висы. Строевые упражнения.	
26	Развитие силовых способностей.	
27	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
29	Опорные прыжки.	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
32	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.	
34	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
35	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
36	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	
37	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
38	Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	
39	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
40	Быстрый прорыв. Учебная игра.	

41	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (7 ч.)</b>	
42	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	
43	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
44	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.	
45	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
46	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п	
47	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам Игра по упрощенным правилам.	
	<b>3 четверть 33 ч.</b>	
	<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>	
48		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	
51	Повороты переступанием в движении	
52	Попеременный двухшажный ход	
53	Одновременный двухшажный ход	
54	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход	
55	Торможение и поворот плугом	
56	Попеременный двухшажный ход	
57	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход	
58	Повороты переступанием в движении	
59	Попеременный двухшажный ход	
60	Одновременный двухшажный ход	
61	Торможение и поворот плугом	
62	Подъем «елочкой»	
63	Прохождение дистанции до 3,5 км	
64	Попеременный двухшажный ход	
65	Повороты переступанием в движении Одновременный двухшажный ход.	
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>	
66		
67	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная	
68	игра.	
69	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	
70	Штрафной бросок. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная	
71	игра. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	

72	<b>Волейбол (9 ч.)</b>	
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
74	Игровые задания на укороченной площадке.	
75	Игра по упрощенным правилам	
76	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным	
77	правилам	
78	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
80	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила	
	<b>4 четверть 24 ч.</b>	
81	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
84	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
85	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	
87	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	
88	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Учебная игра по упрощенным правилам.	
89	<b>Волейбол (5 ч.)</b>	
90	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	
91	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.	
92	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
93	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным	
94	правила	
95	<b>Легкая атлетика (9 ч.)</b>	
96	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».	
97	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
98	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	
99	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	
100	Метание мяча на результат. Бег 30 м.	
101	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м на результат.	
102	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину на результат. Бег 1000м на результат. Зачетный урок.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
	<b>1 четверть 24 ч.</b> <i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	
3	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег.	
4	Бег 60 м на результат.	
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	
6	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	
8	Техника выполнения метание мяча с разбега на дальность.	
9	Прыжок в длину на результат.	
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
	<b>Баскетбол (7ч.)</b>	
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	
14	Ведение мяча с сопротивлением.	
15	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3.	
19	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (5ч.)</b>	
20	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	
21	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
22	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
23	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	
	<b>2 четверть- 24 ч.</b> <b>Гимнастика (10 ч.)</b>	
24	Висы. Строевые упражнения.	
25	Развитие силовых способностей.	

26	Подтягивания в висе на результат.	
27	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с	
28	поворотом на 90 градусов (д.).	
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с	
	поворотом на 90 градусов (д.).	
31	Оценка техники опорного прыжка.	
32	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в	
	упор на одном колене (д.).	
33	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в	
	упор на одном колене (д.).	
34	Составление комбинаций из акробатических элементов.	
35	Выполнение на оценку акробатических элементов.	
	<b><i>Баскетбол (7 ч.)</i></b>	
36	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
37	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная	
	игра.	
38	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	
39	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	
40	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с	
41	сопротивлением. Учебная игра.	
42	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).	
	<b><i>Волейбол (7 ч.)</i></b>	
43	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	
44	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
45	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	
46	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
47	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	
48	Передачи мяча в тройках после перемещений.	
49	Игра по упрощенным правилам.	
	<b><u>3 четверть – 33 ч.</u></b>	
	<b><i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i></b>	
50	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
51	Скользкий шаг без палок и с палками	
52	Попеременный двухшажный ход	
53	Повороты переступанием в движении	
54	Подъем в гору скользким шагом	
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
57	Подъем «получелочкой»	
58	Коньковый ход	
59	Торможение и поворот упором	
60	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	

61	Одновременные ходы	
62	Попеременный двухшажный ход	
63	Коньковый ход	
64	Коньковый ход	
65	Прохождение дистанции до 4,5км	
66	Торможение и поворот упором	
67	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
68	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
69	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
70	Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с	
71	сопротивлением. Учебная игра.	
72	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	
73	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
74	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
75	Оценка техники штрафного броска. Быстрый прорыв. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>	
75	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	
76	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	
77	Игра по упрощенным правилам	
78	Прием мяча после подачи.	
79	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
80	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	
81	Комбинации из разученных элементов в парах.	
82	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	
83	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	
	<b><u>4 четверть – 21 ч.</u></b>	
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
84	Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
85	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
86	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
87	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
88	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
89	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
90	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (5 ч.)</b>	
91	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	
92	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	
93	Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	

94	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	
95	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>		
96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	
97	Отталкивание. Метание мяча с 5-6 шагов на дальность.	
98	Прыжок в высоту, подбор разбега.	
99	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега.	
100	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	
101	Бег по дистанции. Высокий старт. Бег 30 м - финиширование	
102	Старты из различных положений. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Зачетный урок.	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
<b><u>1 четверть-24 ч.</u></b>		
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>		
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	
4	Эстафетный бег.	
5	Бег 60 м на результат.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	
7	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	
8	Прыжок в длину на результат.	
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
<b>Баскетбол (7ч.)</b>		
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	

15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	
16	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.	
17	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3.	
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3	
<b>Волейбол (5ч.)</b>		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
24	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
<b><u>2 четверть-24 ч.</u></b>		
<b>Гимнастика (10 ч.)</b>		
25	Висы. Строевые упражнения.	
26	Развитие силовых способностей.	
27	Подтягивания в висе на результат.	
28	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
32	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
33	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
34	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
<b>Баскетбол (7 ч.)</b>		
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	
36	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
37	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	
38	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
39	Штрафной бросок. Учебная игра.	
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 4х4.	
41	Двусторонняя игра.	
<b>Волейбол (7 ч.)</b>		
42	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	
43	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
44	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
45	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	

- 46 Игра в нападении через третью зону.  
47 Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.  
48 Двусторонняя игра.

**3 четверть-33 ч.**

***Лыжная подготовка (18 ч.)***

- 49 Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.  
50 Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.  
51 Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.  
52 Техника выполнения одновременного двухшажного хода.  
53 Обучение переходам с одного хода на другой ход.  
54 Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.  
55 Оценить технику попеременного двухшажного хода.  
56 Попеременный четырехшажный ход.  
57 Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.  
58 Техника преодоления контруклово.  
59 Соревнование на дистанции 1 км.  
60 Попеременный четырехшажный ход.  
61 Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.  
62 Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.  
63 Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.  
64 Оценка техники попеременного четырехшажного хода.  
65 Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.  
66 Прохождение дистанции до 5 км.

***Баскетбол (6 ч.)***

- 67 Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.  
68 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.  
69 Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.  
70 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.  
71 Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.  
72 Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.

***Волейбол (9 ч.)***

- 73 Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.  
74 Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.  
75 Двусторонняя игра.  
76 Стойки и передвижения игрока.  
77 Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.  
78 Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.  
79 Оценка техники нижней прямой подачи.  
80 Игра в нападении через третью зону.  
81 Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.

	<b><u>4 четверть-21 ч.</u></b> <b><i>Баскетбол (7 ч.)</i></b>	
82	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	
84	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	
86	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	
87	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
88	Двусторонняя игра в баскетбол.	
	<b><i>Волейбол (5 ч.)</i></b>	
89	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	
91	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
92	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
93	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
	<b><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></b>	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.	
95	Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.	
96	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	
97	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	
98	Прыжок в высоту с разбега на результат. Бег 30 м с низкого старта	
99	Бег на средние дистанции – 1000м.	
100	Бег на дистанцию 2000м на результат.	
101	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег.	
102	Зачетный урок.	