

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 2 г.о. Октябрьск  
Самарской области, ул. Ленинградская, 87,  
тел./факс/ 8/84646/ 2-18-50, email: [gbou2@ya.ru](mailto:gbou2@ya.ru)

---

**Принята**  
**на заседании** методического объединения  
учителей-предметников  
протокол №1 от «18» августа 2020 г.  
Председатель МО \_\_\_\_\_  
Моисеева О.И.

**УТВЕРЖДАЮ**  
\_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск  
Михайловская Н.Н.  
Приказ № 920-од от 18.08.2020 г.

**Проверена**

\_\_\_\_\_  
зам.директора по УВР  
ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск  
Моисеева О.И.

# Рабочая программа

**ПРЕДМЕТ:**

**Физическая культура**

**КЛАСС:**

**5 - 9**

Нормативной базой для разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации:
  - от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Реестр основных образовательных программ;
4. Примерные программы по «Физической культуре» основного общего образования и авторской программы «Физическая культура 5-9 классы», В. И. Лях - М.: Просвещение.
5. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск;
6. Учебный план ГБОУ ООШ №2 г.о. Октябрьск.

Данная рабочая программа реализуется на основе УМК «В.И. Лях «Физическая культура. 5-9 классы:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник: 5-9 класс – М. :Просвещение

«Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения - 510 часов. Из них 102 часа в 5 классе, 102 часа в 6 классе, 102 часа в 7 классе, 102 часа в 8 классе, 102 часа в 9 классе .

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **«Физическая культура» в 5-9 классах**

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:**

-Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка

и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;

- сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в

жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

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

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

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

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

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

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

- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому

отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:**

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах:**

- 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 учетом 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **(в процессе уроков)**

#### **5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение

занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

### **6 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания.** Солнечные ванны. Правила и дозировка.

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

### **7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

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

**Культурно-исторические основы.** Общие представления об истории



возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания.** Самомассаж. Правила и дозировка.

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

### **8 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

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

### **9 класс**

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

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

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

**Приемы закаливания.** Водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Спортивные игры.**

**5-9 класс.** 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.**

**5-9 класс.** 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.**

**5-9 класс.** 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.**

**5-9 класс.** 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**

##### **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 7-10 с.

### **Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** 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 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:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса 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.*

**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.

**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.

#### **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.**

**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.

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в

коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### **Лыжная подготовка.**

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

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

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

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

### **7 класс Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

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

**Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

### Легкая атлетика.

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### Лыжная подготовка.

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

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

## **8 класс Спортивные игры.**

### **Баскетбол.**

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

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

### **Волейбол.**



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

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

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

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

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

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

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

## **Футбол.**

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

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

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

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

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

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

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

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

***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями 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 (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

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

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

### *Легкая атлетика.*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в

горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

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

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

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

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

### ***Лыжная подготовка.***

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

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

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

## **9 класс**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с

мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

**Волейбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Футбол.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с элементами акробатики..**

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями 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 (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. **Девочки:** вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

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

### Легкая атлетика

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

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

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

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,



прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Лыжная подготовка

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

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

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

### Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема (раздел)	Количество часов на изучение	Количество проверочных/ контрольных работ
<b>5 класс (102 часа)</b>			
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
1.1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике	1	
1.2	Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10-15 м. Подвижная игра «Пустое место»	1	
1.3	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег на результат 60 м.	1	
1.4	Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег с ускорением от 30-40м.. Скоростной бег до 40м.	1	
1.5	Овладение техники длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10-12 мин. ОРУ с партнером.	1	
1.6	Выносливость. 6 –минутный бег. Режим дня	1	
1.7	Овладение техникой прыжка в длину.	1	

	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.		
1.8.	Техника метания малого мяча на дальность. Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов.	1	
1.9	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Профилактические меры исключающие возможность получения теплового удара.	1	
1.10	Метание мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1	
1.11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	
1.12	Прыжки в длину с разбега. Оценка техники прыжка.	1	
1.13	Метание мяча на результат. Развитие выносливости посредством бега. Воспитание морально-волевых качеств.	1	
1.14	Развитие выносливости посредством бега.	1	
1.15	Развитие координационных способностей посредством челночного бега 3x10м. Развитие двигательных качеств.	1	
1.16	Сюжетная игра «Поход». Беседа о значении физической подготовки туристов.	1	
<b>2.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол, баскетбол</b>	<b>37</b>	
2.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу, правилах поведения в спортивном зале. Обучение приему мяча двумя руками снизу на месте.	1	
2.2	Волейбол. Физическая подготовка туристов. Воспитание смелости, ловкости, взаимопомощи.	1	
2.3	Волейбол. Разучивание приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1	
2.4	Волейбол Закрепление верхней передачи, приема	1	

	мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование приема мяча снизу в движении. Учебная игра		
2.5	Волейбол Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Тактика первых и вторых передач. Учебная игра.	1	
2.6	Волейбол. Учет приема мяча снизу двумя руками. Обучение нижней прямой подаче мяча. Учебная игра.	1	
2.7	Волейбол. Разучивание приема мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование первых и вторых передач. Учебная игра.	1	
2.8	Волейбол Обучение тактике свободного падения без изменения позиций (6:0) Учебная игра.	1	
2.9	Волейбол. Учет навыков нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
2.10	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровые задания.	1	
2.11	Волейбол. Учет навыков нападающего удара. Учебная игра.	1	
2.12	Волейбол. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1	
2.13	Баскетбол Техника безопасности в игре баскетбол. Обучение стойке, перемещению, остановке, поворотам.	1	
2.14	Баскетбол Обучение ловле, передаче мяча. Развитие двигательных качеств.	1	
2.15	Баскетбол Учет навыков ловли мяча, передачи мяча	1	
2.16	Баскетбол Обучение владению мячом с пассивным сопротивлением.	1	
2.17	Баскетбол Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением.	1	
2.18	Баскетбол.	1	

	Обучение броскам мяча с максимального расстояния 3,80.		
2.19	Баскетбол. Обучение перехвату мяча.	1	
2.20	Баскетбол. Учет бросков. Совершенствование перехвата мяча.	1	
2.21	Баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1	
2.22	Баскетбол. Учебная игра .	1	
2.23	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	
2.24	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1	
2.25	Баскетбол. Ведение без сопротивления защитника	1	
2.26	Баскетбол. Обучение перехвату мяча	1	
2.27	Баскетбол. Учет бросков. Совершенствование перехвата мяча	1	
2.28	Баскетбол. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.	1	
2.29 2.30	Баскетбол. Учебная игра .	2	
2.31	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
2.32	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1	
2.33	Баскетбол. Ведение без сопротивления защитника	1	
2.34	Баскетбол. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	1	
2.35	Баскетбол. Корректировка техники ведения мяча.	1	
2.36	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	
2.37	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков	1	
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	
3.1	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1	
3.2	Освоение техники лыжных ходов.	1	

	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км		
3.3	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1	
3.4	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1	
3.5	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1	
3.6	Освоение техники лыжных ходов. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.	1	
3.7	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	
3.8	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1	
3.9	Освоение техники лыжных ходов.	1	

	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.		
3.10	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1	
3.11	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1	
3.12	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1	
3.13	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	1	
3.14	Освоение техники лыжных ходов. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	1	
3.15	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.	1	
3.16	Освоение техники лыжных ходов.	1	

	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.		
3.17	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км.	1	
3.18	Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>13</b>	
4.1	Строевые упражнения Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1	
4.2 4.3	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	2	
4.4	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	1	
4.5	Висы. Строевые упражнения Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	1	

4.6	Акробатика	2	
4.7	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости		
4.8	Акробатика Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	
4.9	Развитие силовых способностей Подтягивание на высокой перекладине (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	
4.10	Развитие силовых способностей Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	
4.11	Гимнастика. Комплекс освоенных ранее акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений.	1	
4.12	Развитие силовых способностей Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
4.13	Гимнастика. Показательные упражнения лучших учеников	1	
<b>5.</b>	<b>Спортивные игры ( баскетбол)</b>	<b>8</b>	
5.1	Баскетбол	2	
5.2	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча –		



	ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.		
5.3	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	
5.4	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	1	
5.5	Баскетбол Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»	1	
5.6	Баскетбол ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	
5.7	Баскетбол ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	1	
5.8	Баскетбол ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	1	
<b>6.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
6.1	Спринтерский бег	1	

	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.		
6.2	Спринтерский бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
6.3	Спринтерский бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1	
6.4	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	
6.5	Метание Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	
6.6	Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	
6.7	Метание Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	

6.8	Прыжки Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	1	
6.9	Прыжки Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	1	
6.10	Прыжки Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	
6.11	Бег по пересеченной местности ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	1	
<b>6 класс (102 часа)</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	<b>6</b>	
1.1	Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.	1	
1.2	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	1	
1.3	Организация и проведение	1	

	подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.		
1.4	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.	1	
1.5	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1	
1.6	Солнечные ванны. Правила и дозировка.	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	<b>1</b>
2.1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин.	1	
2.2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1	
2.3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1	
2.4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин.	1	
2.5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1	
2.6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1	
2.7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	
2.8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1	
2.9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в	1	

	медленном темпе до 7мин.		
2.10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	
2.11	Кроссовый бег	1	
2.12	Контрольный урок	1	1
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>	
3.1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	
3.2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	
3.3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	
3.4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	
3.5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	
3.6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	
3.7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	
3.8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1	
3.9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	
3.10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1	
3.11	Тренировка в подтягивании.	1	

	Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.		
3.12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1	
3.13	КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	
3.14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	
3.15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	
3.16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	
3.17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>20</b>	
4.1	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1	
4.2	Комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1	
4.3 4.4	Комплекс акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	2	
4.5 4.6	Акробатическое соединение. Игра с набивными мячами.	2	
4.7 4.8	Перестроения, изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	2	
4.9 4.10	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	2	
4.11	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	
4.12	Совершенствовать висы и	1	

	подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.		
4.13	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	
4.14	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
4.15	Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1	
4.16	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	
4.17	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1	
4.18 4.19	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	2	
4.20	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	
<b>5.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	
5.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	
5.2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1	
5.3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1	
5.4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1	
5.5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	
5.6	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1	
5.7	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1	
5.8	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км –	1	

	мальчики, 1 км – девочки.		
5.9	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1	
5.10	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1	
5.11	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1	
5.12	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	
5.13	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	
5.14	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	
5.15	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1	
5.16 5.17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	2	
5.18	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	
5.19	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	
5.20	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	
<b>6.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол, волейбол)</b>	<b>13</b>	
6.1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Остановка мяча прыжком и в шаге	1	
6.2	Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передачи мяча в тройках с перемещением	1	
6.3	Броски после ведения .Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1	
6.4	Комбинации из ранее изученных	1	



	элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.		
6.5	Баскетбол ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	11	
6.6	Баскетбол Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1	
6.7	Волейбол Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	
6.8	Волейбол Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	1	
6.9	Волейбол Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами	1	

	волейбола		
6.10	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	
6.11	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	
6.12	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	
6.13	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1	
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>	
7.1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	
7.2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	
7.3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1	
7.4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
7.5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
7.6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	
7.7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1	
7.8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
7.9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	
7.10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1	
7.11	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
7.12	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.		
7.13	Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами.	1	
7.14	Медленный бег до 5 мин.	1	

	Встречные эстафеты с предметами Подведение итогов года		
<b>7 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	<b>6</b>	
1.1	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	
1.2	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1	
1.3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
1.4	Организация досуга средствами физической культуры	1	
1.5	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1	
1.6	Здоровье и здоровый образ жизни	1	
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	<b>1</b>
2.1	Беговые упражнения. Высокий старт	1	
2.2	Беговые упражнения. Низкий старт	1	
2.3	Беговые упражнения. Высокий старт	1	
2.4	Беговые упражнения. Низкий старт	1	
2.5	Беговые упражнения. Низкий старт	1	
2.6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	2	
2.7			
2.8	Беговые упражнения. Челночный бег	3	
2.9			
2.10			
2.11	Кроссовый бег до 10мин	1	
2.12	Кроссовый бег до 12мин.	1	
2.13	Кросс – 2км. на результат	1	
2.14	Контрольный урок	1	1
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>	<b>1</b>
4.1	Футбол. Инструктаж по Т.Б.. Остановка катящегося мяча	1	
4.2	Футбол. Остановка катящегося мяча. Удар по катящемуся мячу	1	

4.3	Футбол. Тактика игры	1	
4.4	Инструктаж по Т.Б. на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнёру)	1	
4.5	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены	1	
4.6	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	
4.7	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены	1	
4.8	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку	1	
4.9	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки	1	
4.10	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением	1	
4.11	Волейбол. Нижняя прямая подача	2	
4.12			
4.13	Волейбол. Прямой нападающий удар	2	
4.14			
4.15	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром	2	
4.16			
4.17	Контрольный урок	1	1
<b>5.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
5.1	Строевые упражнения	1	
5.2	Висы.	3	
5.2	Строевые упражнения		
5.3			
5.5	Опорный прыжок	4	
5.6			
5.7			
5.8			
5.9	Акробатика. Лазанье	3	
5.10			
5.11			
5.12	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	3	
5.13			
5.14			

5.15	Упражнения на гимнастических брусках	1	
5.16 5.17	Ритмическая гимнастика	2	
5.18	Контрольный урок	1	1
<b>6.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
6.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	
6.2	Передвижения на лыжах. Дистанция 1,5 км.	1	
6.3	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1	
6.4	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1	
6.5	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км.	1	
6.6 6.7	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2км.	2	
6.8	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	1	
6.9	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	
6.10	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Дистанция: 3км.	1	
6.11 6.12 6.13	Повороты на лыжах	3	
6.14 6.15 6.16	Спуски на лыжах	3	
6.17	Подъемы и спуски	1	
6.18	Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км	1	
6.19	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций	1	
6.20	Передвижения на лыжах. Соревнования. Контрольный урок.	1	1
<b>7.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>13</b>	
7.1	Баскетбол. Передвижения игрока	1	

7.2	Баскетбол. Повороты с мячом	2	
7.3			
7.4	Баскетбол. Ведение мяча	2	
7.5			
7.6	Баскетбол. Передача мяча	3	
7.7			
7.8			
7.9	Баскетбол. Бросок мяча. Учебная игра	5	
7.10			
7.11			
7.12			
7.13			
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
8.1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Кроссовый бег	1	
8.2	Беговые упражнения. Кроссовый бег	3	
8.3			
8.4			
8.5	Беговые упражнения. Эстафетный бег	2	
8.6			
8.7	Прыжковые упражнения. Многоскоки	2	
8.8			
8.9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега	1	
8.10	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега-результат	1	
8.11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега	1	
8.12	Метание мяча 150г. на дальность	1	
8.13	Метание мяча 150г. на дальность-результат	1	
8.14	Подведение итогов учебного года	1	
<b>8 класс</b>			
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>6</b>	
1.1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1	
1.2	Адаптивная физическая культура	1	
1.3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	

1.4	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
1.5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	
1.6	Самонаблюдение и самоконтроль	1	
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
2.1 2.2 2.3	Беговые упражнения. Спринтерский бег	3	
2.4 2.5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	2	
2.6 2.7 2.8	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	3	
2.9 2.10	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	2	
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
3.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча в парах	1	
3.2	Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	1	
3.3 3.4	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	1	
3.5	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	1	
3.6	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1	
3.8 3.9	Волейбол. Верхняя прямая подача	2	
3.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	1	
3.11	Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	1	
3.13	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1	
3.14	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	1	

3.15	Баскетбол. Передача мяча	1	
3.16	Баскетбол. Броски одной и двумя руками	1	
3.17	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1	
3.18	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	1	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>8</b>	
4.1	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
4.2	Висы. Строевые упражнения	1	
4.3	Акробатика.	2	
4.4			
4.5	Акробатика. Упражнения на развитие координации.	1	
4.6	Акробатика. Кувырки вперед и назад. Стойка на голове	1	
4.7	Акробатика. Упражнения на развитие координации.	1	
4.8	Акробатическая комбинация	1	
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
5.1	Передвижения на лыжах	1	
5.2	Передвижения на лыжах.	2	
5.3	Одновременный двухшажный ход		
5.4	Передвижения на лыжах. Основной	2	
5.5	вариант одношажного хода		
5.6	Передвижения на лыжах. Скоростной	2	
5.7	вариант одношажного хода		
5.8			
5.9	Передвижения на лыжах. Коньковый	3	
5.10	ход		
5.11			
5.12	Передвижения на лыжах.	2	
5.13	Подъемы		
5.14	Передвижения на лыжах. Повороты	3	



5.15			
5.16			
5.17	Передвижения на лыжах. Спуски	2	
5.18			
5.19	Передвижения на лыжах. Соревнования	1	
5.20	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	
<b>6.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
6.1	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока	1	
6.2	Баскетбол. Ведение мяча	2	
6.3			
6.4	Баскетбол. Накрывание мяча	2	
6.5			
6.6	Баскетбол. Бросок мяча	2	
6.7			
6.8	Баскетбол. Перехват мяча	2	
6.9			
6.10	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	3	
6.11			
6.12			
<b>7.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
7.1	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Прием и передача мяча сверху двумя руками	2	
7.2			
7.3	Волейбол. Нижняя прямая подача	2	
7.4			
7.5	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол	1	
7.6.	Волейбол. Нижняя прямая подача а	1	
7.7	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	2	
7.8			
7.9	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	2	
7.10			
<b>8.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>7</b>	
7.1	Висы. Строевые упражнения. Техника	1	

	безопасности во время занятий гимнастикой.		
7.2	Акробатика.	1	
7.3	Акробатика. Упражнения на развитие гибкости	1	
7.4	Акробатическая комбинация	4	
7.5			
7.6			
7.7			
<b>8.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>	
8.1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прикладно-ориентированные упражнения	1	
8.2	Прикладно-ориентированные упражнения	1	
8.3	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	3	
8.4			
8.5			
8.6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	2	
8.7			
8.8	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Низкий старт до 30 м	1	
8.9	Бег на результат 60 м	1	
8.10	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	
8.11	Подведение итогов. Домашнее задание	1	
<b>9 класс</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы знаний по физической культуре</b>	<b>6</b>	
1.1	Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике.	1	
1.2	Адаптивная физическая культура	1	
1.3	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
1.5	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	
1.6	Самонаблюдение и самоконтроль	1	

<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>	
2.1	Беговые упражнения. Низкий старт	1	
2.2	Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование	1	
2.3	Беговые упражнения. Кроссовый бег	2	
2.4			
2.5	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1	
2.6	Бег юноши – 2000м., дев. – 1000м.	1	
2.7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги	3	
2.8			
2.9			
2.10	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1	
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>16</b>	
3.1	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1	
3.2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	1	
3.3	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	1	
3.4	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1	
3.5	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	2	
3.6			
3.7	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	2	
3.8			
3.9	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
3.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	2	
3.11			
3.12	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1	
3.13	Контрольный урок по волейболу	1	
3.14	Волейбол. Групповое блокирование	2	
3.15			
3.16	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	2	
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
4.1	Висы. Строевые упражнения	4	
4.2			

4.3			
4.4			
4.5	Опорный прыжок	4	
4.6			
4.7			
4.8			
4.9	Акробатика. Лазанье	4	
4.10			
4.11			
4.12			
4.13	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	2	
4.14			
4.15	Упражнения на гимнастических брусьях	3	
4.16			
4.17			
4.18	Контрольный урок по гимнастике	1	1
<b>5.</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>20</b>	<b>1</b>
5.1	Передвижения на лыжах	2	
5.2			
5.3	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1	
5.4	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1	
5.5	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	1	
5.6	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	1	
5.7	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1	
5.8	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	1	
5.9	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	1	
5.10	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1	
5.11	Передвижения на лыжах. Торможения	3	
5.12			
5.13			
5.14	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1	
5.15	Передвижения на лыжах. Повороты	1	
5.16	Передвижения на лыжах. Контруклоны	1	

5.17 5.18	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	2	
5.19	Передвижения на лыжах. Эстафета	1	
5.20	Контрольный урок. Передвижения на лыжах. Соревнования	1	1
<b>6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>1</b>
6.1	Баскетбол. Передвижения игрока	1	
6.2 6.3	Баскетбол. Повороты с мячом	2	
6.4 6.5 6.6 6.7 6.8	Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра	5	
6.9	Баскетбол. Бросок мяча. Игра Стритбол	1	
6.10	Волейбол. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи	1	
6.11	Нападающий удар. Блокировка. Игра Волейбол.	1	
6.12	Нападающий удар. Блокировка. Игра Волейбол 6х6	1	
6.13	Учебно-тренировочная игра 5х5, 6х6 игроков	1	
6.14	Проверочный урок по волейболу	1	1
<b>7.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
7.1	Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
7.2 7.3	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину		
7.4	Беговые упражнения. Круговая тренировка		
7.5 7.6 7.7	Метание малого мяча		
7.8	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции		
7.9 7.10 7.11	Беговые упражнения. Кроссовый бег		
7.12 7.13	Беговые упражнения. Эстафетный бег	2	

7.14	Кроссовый бег	1	
7.15	Подведение итогов учебного года. Контрольный урок.	1	1