Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 27 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области

Рассмотрена на заседании МО учителей гуманитарного цикла Протокол № 1 от 29.08.2016 г.	Проверена Заместитель директора по УВР _____ Е.Г. Комова 30.08.2016 г.	Утверждена Приказом №252/ОД от 01.09.2016 г. Директор школы _____ И.И. Белецких

Рабочая программа по физической культуре 5 – 9 класс

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ №27 г.о. Сызрань.

Рабочая программа реализуется на основе УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха «Физическая культура».

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих

областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- 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;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро

движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, вьдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• 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;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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 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 исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных

способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и

координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура в 5-9 классах

5 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля
2. Естественные основы

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

3. Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

4. Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

5. Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).
6. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

7. Гимнастика с элементами акробатки

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

9. Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

6 класс

Основы истории развития физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оздоровительные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

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

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

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь,

махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол*): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

7 класс

Основы истории развития физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оздоровительные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и

махом другой).

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

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

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол*): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Элементы единоборств

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторски-

ми способностями.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

8 класс

Основы истории развития физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оздоровительные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

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

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

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол*): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Элементы единоборств

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

9 класс

Основы истории развития физической культуры

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требо-вания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телос-ложения.

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.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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. Оздоровительные фор-мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости *Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Акробатические упражнения и комбинации* - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши:

кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

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

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

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90* (вправо, влево) с опорой о жердь.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с

обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. *Мини-футбол (футбол*): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Элементы единоборств

Овладение техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими способностями.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5—7 классы 3 ч в неделю

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	**Лёгкая атлетика**	**11**
	Физическое развитие и здоровье детей, дыхательные упражнения в укреплении здоровья. Т.б л.атл., равномерный бег	1
	Повторить старт с опорой на 1 ну руку низкий старт медленный бег до 2 мин развитие выносливости	2
	Повторить технику старта с опорой на 1 ну руку, низкий старт бег 30 м бег до 3 мин с ускорением до 100м	1
	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места. Учить прыжку в длину согнув ноги. Бег до 4 мин с 2 ускоре- ниями по 50-60 м.	1
	Закрепить прыжок в длину с разбега. Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Бег до 5 мин с 2 ускорениями по 50-60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Бег 60 м. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега. За- крепить тех разбега при метании мяча. Бег до 6 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Учёт освоения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать тех метания мяча с разбега. Бег до 7 мин.	1

	Совершенствовать метание мяча на дальность. Кросс М- 500 м, Д- 300 м.	1
	Учёт метания мяча на дальность. Кросс М- 1500 м, Д-1000м	1
2	**Спортивные игры**	**18**
	Т/Б по спорт играм. Повторить тех ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	2
	Повторить тех ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	2
	Совершенствовать изученные раннее упр с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б.	2
	Упр со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу после . Игра с элементами б.б.	4
	Совершенствовать тех. ведения мяча в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	2
	Совершенствовать 2х стороннюю игру по упрощённым правилам 3на3. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	2
	Подтягивание. Учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка.	2
	Профилактика ожирения. Основы массажа. Учебная игра. Игра перестрелка	2
3	**Гимнастика с элементами акробатики**	**18**
	Вредные привычки. Быстрота методы развития быстроты. Тех без гимнастика. Акробатические упр повторить.	1
	Совершенствовать акробатические упр кувырки вперёд назад. Д- мост из положения стоя, М- лазание по канату в 2 -3 приёма.	2
	Повторить акробатические упр. Лазание по канату. Учёт кувырка вперёд. Игра.	1
	Кувырок назад . Акробатические соединения. Наклон вперёд сидя на полу. Совершенствование лазания по канату.	2
	Совершенствовать акробатические соединения слитно. Мост учёт. Лазание по канату. Игра-эстафета.	1
	Совершенствовать тех выполнения акробатических соединений и лазание по канату. Игра-эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
	Прыжки через скакалку 3 серии по 30 сек. Акробатические соединения. Совершенствование лазания по канату. Игра.	1
	Повторить висы стоя, лёжа, присев и подтягивание из висов. лазания по канату. Опорный прыжок	2
	подъём переворот на н. перекладине, повторить висы опорный прыжок ноги врозь. Эстафета	1
	Совершенствовать висы, подтягивание из висов лёжа, стоя. Закрепить тех подъёма переворота на перекладине, учить соскоку из упора.	2
	Совершенствовать тех подъёма переворота. Соскок боком к снаряду. Опорный прыжок. Соединения из 2 элементов. Эстафета.	1
	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединения на н. перекладине. Учёт переворот в упор махом одной толчком другой.	1
4	**Лыжная подготовка**	**28**

	Физическое качество гибкость, ловкость. Техн без лыжи. Повторить тех лыжных ходов.	1
	Повторить тех лыжных ходов за 5 кл, совершенствовать попеременный 2х шажный ход. Разучить тех. одновременного 2х шажного хода. 1 км в среднем темпе.	3
	Попеременное скольжение без палок. Учёт тех попеременного 2х шаж. хода. Совершенствовать тех одновременных бесшажных ходов.	3
	Совершенствовать тех попеременных и одновременных ходов. Учёт одновременного2х шажного. 1 км на скорость.	2
	Совершенствование лыжных ходов. одновременный одношажны ход. 2км средний темп.	1
	Совершенствование лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повторить торможение плугом.	3
	Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. Учёт торможение плугом.	1
	Тех спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км на время.	2
	Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	3
	Лыжный спорт и его развитие. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом.	1
	Торможения. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом. Повороты полуплугом при спуске.	2
	тех спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км.	1
	Совершенствовать тех подъёма на склоны скользящим шагом. Повороты плугом. Спуски в парах.	2
	Совершенствовать повороты на спуске. Тех подъёма скользящим шагом на склоне до 45 гр. Медлен. темп 3 км.	3
5	**Спортивные игры**	**17**
	ЗОЖ. Повторить тех без спорт игры. Тех выполнения передвижений остановок поворотов. Игра по упрощённым прави- лам	1
	Ловля передача ведение мяча. Игра по упрощённым правилам	2
	Челночный бег. Повторить передачу со сменой мест. Ведение мяча, броски по кольцу после ведения. Игра по упрощённым правилам	2
	ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх . по упрощённым правилам	1
	ОРУ. Упр с набивным мячом. Передвижения остановки стойки. Совершенствовать тех волейбола в учебно-тренировочных играх.	2
	ОРУ. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх. Совершенствовать передачу приема мяча.	1
	Учёт прыжка через скакалку за 1 мин. Совершенствовать эле- менты в учебной игре. Освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара	1
	Учёт техники освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара Совершенствовать элементы/ Учеб- ная игра.	1
	Учёт челночный бег. Совершенствовать элементы волейбола. Учебно-тренировочные игры.	1
	Стойки перемещения остановки повороты игрока в футболе	2
	Учёт подтягивание. Совершенствование элементов футбола.	1

	Игра. Эстафета.	
	Совершенствование элементов футбола Учебная игра.	2
6	**Лёгкая атлетика**	**10**
	Повторить тех без л.атл. Равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1
	Равномерный бег. Встречные эстафеты. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1
	Повторить старт с опорой на 1 руку. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1
	Прыжковые, беговые упр. Разучить тех выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	3
	Спец прыжковые, беговые упр. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки.	1
	Кросс М-1500м, Д-1000м. Прыжковые, беговые упр	1
	Контрольные тесты по двигательной подготовленности. Игры.	1
	Закаливание. Правила поведения на воде у воды.Контрольные тесты. Равномерный бег.	1
7	Основы знаний о физической культуре	
	итого	102

Тематическое планирование 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	11
	Физическое развитие и здоровье детей, дыхательные упражнения в укреплении здоровья. Т.б л.атл., равномерный бег	1
	Повторить старт с опорой на 1 ну руку низкий старт медленный бег до 2 мин развитие выносливости	2
	Повторить технику старта с опорой на 1 ну руку, низкий старт бег 30 м бег до 3 мин с ускорением до 100м	1
	Совершенствовать низкий старт. Прыжок в длину с места. Учить прыжку в длину согнув ноги. Бег до 4 мин с 2 ускорениями по 50-60 м.	1
	Закрепить прыжок в длину с разбега. Учить метанию мяча с разбега 4-5 шагов. Бег до 5 мин с 2 ускорениями по 50-60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Бег 60 м. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега. Закрепить тех разбега при метании мяча. Бег до 6 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	Учёт освоения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать тех метания мяча с разбега. Бег до 7 мин.	1
	Совершенствовать метание мяча на дальность. Кросс М- 500 м, Д-300 м.	1
	Учёт метания мяча на дальность. Кросс М- 1500 м, Д-1000м	1
2	спортивные игры	18
	Т/Б по спорт играм. Повторить тех ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.Повторить тех ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	2
	Повторить тех ловли передачи мяча в б.б. Совершенствовать тех быстрых передач мяча в 3х со сменой мест.	2

	Совершенствовать изученные раннее упр с б.б мячом. Эстафета с элементами б.б.	2
	Упр со скакалкой. тех. ведения мяча одной рукой. Бросок по кольцу после . Игра с элементами б.б.	2
	Совершенствовать тех. ведения мяча в движении. Бросок мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	2
	Совершенствовать 2х сторонию игру по упрощённым правилам 3на3. Подтягивание. Бросок набивного мяча.	2
	Подтягивание. Учебная игра 3на3, 4на4 по упрощённым правилам. Игра перестрелка.	2
	Профилактика ожирения. Основы массажа. Учебная игра. Игра перестрелка	2
3	гимнастика с элементами акробатики	18
	Вредные привычки. Быстрота методы развития быстроты. Тех без гимнастика. Акробатические упр повторить.	1
	Совершенствовать акробатические упр кувырки вперёд назад. Д-мост из положения стоя, М- лазание по канату в 2 -3 приёма.	2
	Повторить акробатические упр. Лазание по канату.Учёт кувырка вперёд. Игра.	1
	Кувырок назад . Акробатические соединения. Наклон вперёд сидя на полу. Совершенствование лазания по канату.	2
	Совершенствовать акробатические соединения слитно. Мост учёт. Лазание по канату. Игра-эстафета.	1
	Совершенствовать тех выполнения акробатических соединений и лазание по канату. Игра-эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
	Прыжки через скакалку 3 серии по 30 сек. Акробатические соединения. Совершенствование лазания по канату. Игра.	1
	Повторить висы стоя, лёжа, присев и подтягивание из висов. лазания по канату. Опорный прыжок	2
	подъём переворот на н. перекладине, повторить висы опорный прыжок ноги врозь. Эстафета	1
	Совершенствовать висы, подтягивание из висов лёжа, стоя. Закрепить тех подъёма переворота на перекладине, учить соскоку из упо- ра.	2
	Совершенствовать тех подъёма переворота. Соскок боком к снаряду. Опорный прыжок. Соединения из 2 элементов. Эстафета.	1
	Совершенствовать соскок с поворотом из упора, повторить соединения на н. перекладине. Учёт переворот в упор махом одной толчком другой.	1
4	лыжная подготовка	28
	Физическое качество гибкость, ловкость. Техн без лыжи. Повторить тех лыжных ходов.	1
	Повторить тех лыжных ходов за 5 кл, совершенствовать попеременный 2х шажный ход. Разучить тех. одновременного 2х шажного хо- да. 1 км в среднем темпе.	3
	Попеременное скольжение без палок. Учёт тех попеременного 2х шаж. хода. Совершенствовать тех одновременных бесшажных ходов.	3
	Совершенствовать тех попеременных и одновременных ходов. Учёт одновременного2х шажного. 1 км на скорость.	2
	Совершенствование лыжных ходов. одновременный одношажны ход. 2км средний темп.	1
	Совершенствование лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Повторить торможение плугом.	3

	Спуски в основной стойке, подъём скользящим шагом. Поворот плугом при спуске. Учёт торможение плугом.	1
	Тех спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км на время.	2
	Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов.	3
	Лыжный спорт и его развитие. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом.	1
	торможения. Спуск в основной стойке, подъём скользящим шагом. Повороты полуплугом при спуске.	2
	тех спуска в основной стойке. М-2км, Д-1км.	1
	Совершенствовать тех подъёма на склоны скользящим шагом. Повороты плугом. Спуски в парах.	2
	Совершенствовать повороты на спуске. Тех подъёма скользящим шагом на склоне до 45 гр. Медлен. темп 3 км.	3
5	спортивные игры	17
	ЗОЖ. Повторить тех без спорт игры. Тех выполнения передвижений остановок поворотов. Игра по упрощённым правилам гандбол	1
	Ловля передача ведение мяча. Игра по упрощённым правилам гандбол	2
	Челночный бег. Повторить передачу со сменой мест. Ведение мяча, броски по кольцу после ведения. Игра по упрощённым правилам гандбол	2
	ОРУ. Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх . по упрощённым правилам гандбол	1
	ОРУ. Упр с набивным мячом. Передвижения остановки стойки. Совершенствовать тех волейбола в учебно-тренировочных играх.	2
	ОРУ. Совершенствовать тех в учебно-тренировочных играх. Совершенствовать передачу приема мяча.	1
	Учёт прыжка через скакалку за 1 мин. Совершенствовать элементы в учебной игре. Освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара	1
	Учёт техники освоение техники нижней прямой подачи прямого нападающего удара Совершенствовать элементы . Учебная игра.	1
	Учёт челночный бег. Совершенствовать элементы волейбола. Учебно-тренировочные игры.	1
	Стойки перемещения остановки повороты игрока в футболе	2
	Учёт подтягивание. Совершенствование элементов футбола. Игра. Эстафета.	1
	Совершенствование элементов футбола Учебная игра.	2
6	легкая атлетика	10
	Повторить тех без л.атл. Равномерный бег с 2 ускорениями. Встречные эстафеты. Игра.	1
	Равномерный бег. Встречные эстафеты. Бег 30 м. Метание мяча на дальность.	1
	Повторить старт с опорой на 1 руку. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1
	Прыжковые, беговые упр. Разучить тех выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	3
	Спец прыжковые, беговые упр. Метание мяча с разбега. Передача эстафетной палочки.	1
	Кросс М-1500м, Д-1000м. Прыжковые, беговые упр	1
	Контрольные тесты по двигательной подготовленности. Игры.	1
	Закаливание. Правила поведения на воде у воды.Контрольные тесты. Равномерный бег.	1

7	Основы знаний о физической культуре	
	итого	102

Тематическое планирование 7 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	11
	ЗОЖ Средства методы сохранения здоровья Равномерный бег. Т/Б л.атл № 6,0; 6,1	1
	Совершенствование техники низкого старта 2мин бег Бег 30 м ОРУ в движении Линейная эстафета	2
	Совершенствование техники низкого старта Бег 3 мин Прыжковые упражнения Учить разбегу в прыжке в длину	1
	освоение низкого старта Бег 4 мин Совершенствование разбега в прыжке в длину	1
	бег 60 м Закрепление техники метания мяча Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1
	Преодоление полосы препятствий Повторить технику метания мяча с разбега освоение прыжка в длину с разбега	2
	метание мяча 4-5 шагов Совершенствование качества ловкось выносливость при преодолении полосы препятствий	1
	Полоса препятствий. Кросс М- 1,5км, Д-1 км.	1
	Полоса препятствий. Кросс М-500 м, Д-300м. Игры.	1
2	Спортивные игры	18
	Т/Б №сп 6,2 спортивные игры. Повторить передачи мяча. бросок мяча по кольцу после ведения.	2
	Совершенствовать тех поворотов ведения мяча с изменением направления. Передача 1 рукой	2
	Совершенствование тех передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.	3
	Упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.	3
	Учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.	2
	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за 30 сек.	2
	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.	2
	Рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.	2
3	элементы единоборств	6
	Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	3
	Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
	От чего зависит гибкость Т/Б № 6,3 гимнастика Повторить акробатические упр.	1
	ОРУ. М-кувырок вперёд в стойку на лопатках Лазание по канату.	
	Д-мост из положения стоя	2
	ОРУ. Строевые упражнения. Закрепить лазание по канату.	1

	ОРУСтроевые упражнения наклон вперёд сидя на полу Лазание по канату Акробаическет упражнения соединения	2
	ОРУ акробатические соединения Д-мост. М-стойка на лопатках кувырок вперёд. Лазание по канату.	1
	М - стойка на голове согнувшись. Лазание по канату. Д - Кувырок назад в полушпогат.	2
	Строевые упражнения акробатические упражнения соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Подтягивание	1
	ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла М- в дину Д-ширину ноги врозь.	2
	ОРУ Строевые упражнения. Опорный прыжок	1
	ОРУ Опорный прыжок, мост	3
	ОРУ. Опорный прыжок, мост	1
	Упражнения с набивным мячом игра с преодолением препятствий.	1
5	Лыжная подготовка	28
	Т/Б № 6,4 Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременных ходов. Повторить технику спусков подъёмов.	1
	Совершенствовать тех попеременных одновременных ходов подъёмов спусков на склонах. 2 км средний темп.	1
	Тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попеременных одновременных ходов	2
	Совершенствовать тех спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	2
	Спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. Дистанция 2 км.	2
	Спуски с поворотами Торможение плугом Попеременный 2х шаж одноврев Познакомить с приёмами самоконтроля	2
	Совершенствовать тех подъёмов спусков с поворотом вправо влево.	2
	Совершенствовать спуски, подъёмы . С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	2
	2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. Торможение плугом упором	2
	Катание с гор. 2 км использовать изученный материал.	2
	Катание с горок. Поворот махом.	2
	Поворот махом тех катания с горок 3км средний темп.	2
6	спортивные игры	17
	Техника передач со сменой мест. Бросок по кольцу после ведения.	
	Поднимание туловища за 30 сек	3
	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра. Скакалка за 1 мин прыжки.	2
	Броски по кольцу. Челночный бег. Учебная игра.	1
	Стр упр. Подтягивание. Повороты на месте вперёд назад. Равномерный бег до 4 мин. Игра.	2
	Повороты на месте б.б. Передача 1 рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра б.б.	3
	Повторить броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	3
	Совершенствовать изученные элементы в учебной игре б.б.	3
7	Легкая атлетика	10
	Развитие л.атл. Повторить Т/Б 6,1 л.атл. Равномерный бег.	1

	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	2
	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.метание мяча	1
	Равномерный бег. Бег 30 м. Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча.	2
	Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	1
	Кросс М-500 м, Д- 300м. Совершенствование метания мяча. Игра.	1
	6 мин бег медл темп. Метание мяча на дальность.тех без на водоёмах правила закаливания	2
8	Основы знаний о физической культуре	
	Итого	102

8 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	11
	ЗОЖ Средства методы сохранеия здоровья Равномерный бег. Т/Б л.атл № 6,0; 6,1	1
	Совершенствование техники низкого старта 2мин бег Бег 30 м ОРУ в движении Линейная эстафета	2
	Совершенствование техники низкого старта Бег 3 мин Прыжковые упражнения Учить разбегу в прыжке в длину	1
	освоение низкого старта Бег 4 мин Совершенствование разбега в прыжке в длину	1
	бег 60 м Закрепление техники метания мяча Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1
	Преодоление полосы препятствий Повторить технику метания мяча с разбега освоение прыжка в длину с разбега	2
	метание мяча 4-5 шагов Совершенствование качества ловкось выносливость при преодолении полосы препятствий	1
	Полоса препятствий. Кросс М- 1,5км, Д-1 км.	1
	Полоса препятствий. Кросс М-500 м, Д-300м. Игры.	1
2	Спортивные игры	18
	Т/Б №сп 6,2 спортивные игры. Повторить передачи мяча. броск мяча по кольцу после ведения.	2
	Совершенствовать тех поворотов ведения мяча с изменением направления. Передача 1 рукой	2
	Совершенствование тех передачи 1 рукой. тех броска мяча по кольцу Игра перестрелка.	3
	Упражнения с набивным мячом. Повторить технику броска по кольцу. Игра 4на4, 5на5.	3
	Учебные игры с заданиями 3на3 5на5. Подтягивание. ОРУ бросок ловля мяча.	2
	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Поднимание туловища за	2

	30 сек.	
	ОРУ. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.	2
	Рациональное питание. Утомление средства восстановления. Учебные игры.	2
3	Элементы единоборств	6
	Виды единоборств. Гигиена борца. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игры.	3
	Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук, туловища Освобождения от захватов.	3
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
	От чего зависит гибкость Т/Б № 6,3 гимнастика Повторить акробатические упр.	1
	ОРУ. М-кувырок вперёд в стойку на лопатках Лазание по канату. Д-мост из положения стоя	2
	ОРУ. Строевые упражнения. Закрепить лазание по канату.	1
	ОРУСтроевые упражнения наклон вперёд сидя на полу Лазание по канату Акробаическет упражнения соединения	2
	ОРУ акробатические соединения Д-мост. М-стойка на лопатках кувырок вперёд. Лазание по канату.	1
	М - стойка на голове согнувшись. Лазание по канату. Д - Кувырок назад в полушпогат.	2
	Строевые упражнения акробатические упражнения соединения из 3-4 элементов. Лазание по канату. Подтягивание	1
	ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла М- в дину Д-ширину ноги врозь.	2
	ОРУ Строевые упражнения. Опорный прыжок	1
	ОРУ Опорный прыжок, мост	3
	ОРУ. Опорный прыжок, мост	1
	Упражнения с набивным мячом игра с преодолением препятствий.	1
5	Лыжная подготовка	22
	Т/Б № 6,4 Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременных ходов. Повторить технику спусков подъёмов.	1
	Совершенствовать тех попеременных одновременных ходов подъёмов спусков на склонах. 2 км средний темп.	1
	Тех одновременного 2х ш. х. Торможение плугом и упором. Совершенствование тех попеременных одновременных ходов	2
	Совершенствовать тех спусков, подъёмов с поворотом вправо лево. Поворот махом. Тех катания с горок попеременный ход	2
	Спуски с поворотами. Торможение плугом. Попеременный 2х шаж, одновременный. Дистанция 2 км.	2
	Спуски с поворотами Торможение плугом Попеременный 2х шаж одноврев Познакомить с приёмами самоконтроля	2
	Совершенствовать тех подъёмов спусков с поворотом вправо влево.	2
	Совершенствовать спуски, подъёмы . С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	2
	2 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом. Торможение плугом упором	2
	Катание с гор. 2 км использовать изученный материал.	2
	Катание с горок. Поворот махом.	2
	Поворот махом тех катания с горок 3км средний темп.	2
6	Спортивные игры	17

	Техника передач со сменой мест. Бросок по кольцу после ведения. Поднимание туловища за 30 сек	3
	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра. Скакалка за 1 мин прыжки.	2
	Броски по кольцу. Челночный бег. Учебная игра.	1
	Стр упр. Подтягивание. Повороты на месте вперёд назад. Равномерный бег до 4 мин. Игра.	2
	Повороты на месте б.б. Передача 1 рукой от плеча. Броски по кольцу. Игра б.б.	3
	Повторить броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	3
	Совершенствовать изученные элементы в учебной игре б.б.	3
7	Легкая атлетика	10
	Развитие л.атл. Повторить Т/Б 6,1 л.атл. Равномерный бег.	1
	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.	2
	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Игра.метание мяча	1
	Равномерный бег. Бег 30 м. Прыжка в длину с разбега. Игра. Метание мяча.	2
	Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	1
	Кросс М-500 м, Д- 300м. Совершенствование метания мяча. Игра.	1
	6 мин бег медл темп. Метание мяча на дальность.тех без на водоёмах правила закаливания	2
8	Основы знаний о физической культуре	
	Итого	102

Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Лёгкая атлетика	11
	Что понимается под физическим упражнением основные способы их дозировки. Равномерный бег. Т/Б л.атл	1
	Повторить тех низкого старта, стартового разгона. 2мин бег. Бег 30 м.	1
	Совершенствовать тех низкого старта, стартового разгона. Эстафетный бег с передачей палочкм сверху. Бег 30 м. Бег до 4 мин. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Низкий старт с преследованием 3-4 р до 20 м. Закрепить тех эстафетного бега. Повторить тех прыжка в длину с разбега 15-20 м. Прыжок в длину с места.	1
	Учёт 60 м. Бег 5 мин с 2 ускорениями до 80 м. Тех передачи эстафеты изученным способом. Метание мяча 150 гр. Прыжок в длину с разбега.	1
	Повторить тех метания мяча с разбега. Учёт передачи эстафетной палочки. Совершенствовать тех прыжка в длину с разбега	1
	Учёт метания мяча на дальность. Бег до 6 мин с ускорением в медленном темпе.	1
	Учёт прыжка в длину с разбега. Кросс М- 2000 Д-1500 м. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Эстафета.	2
	ОРУ. Кросс М-500 м, Д-300м. Игры.	1

2	Спортивные игры	18
	Тех без спорт игры. Повторить упр 6-7 кл передачи мяча, повороты на месте, броски по кольцу после ведения. Совершенствовать тех передач в движении парами. Повторить упр 6-7 кл передачи мяча, повороты на месте, броски по кольцу после ведения. Совершенствовать тех передач в движении парами.	2
	Совершенствовать тех передач в движении к кольцу в паре. Тех ведения правой левой рукой. Эстафета б.б.	2
	Учить броску по кольцу в прыжке. Повторить пройденные упр по б.б.	2
	Совершенствовать бросок по кольцу в прыжке. Действия 2х нападающих против 1го защитника.	2
	Действие 2х нападающих против 1го защитника. Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра	2
	Учебные игры с заданиями в защите и нападении. Бросок по кольцу ведение правой, левой рукой.	2
	Подтягивание. Учебные игры с заданием учителя. Ведение правой левой рукой. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Поднимание туловища. Учебные игры с заданием учителя. Бросок набивного мяча.	2
	Влияние физ упр на здоровье человека. Возникновение Олимпийских игр. Учебные игры	2
3	Элементы единоборств	9
	Виды единоборств. Упр в парах. Развитие координационных способностей. Захваты рук туловища освобождение от захватов. Игры	2
	Борьба за предмет выгодное положение. Приёмы борьбы самостраховки	2
	Единоборства в парах. Самостоятельные занятия страховка организа-ционные способности. Развитие силовых способностей, силовой выносливости. Стойки передвижения в стойках захваты освобождения от захватов. Упр по овладению приёмами самостраховки. Упр в парах овладение приёмами страховки. Подвижные игры. Развитие координации	5
4	Гимнастика с элементами акробатики	18
	В чём заключается оздоровительная направленность закаливания. Тех без гимнастика. Повторить акробат. упр. Д- равновесие на 1 ноге выпад вперёд кувырок вперёд в группировке сед углом М- лазание на руках канат из упора присев стойка на голове.	1
	Рассказать о страховке. Ознакомить с определением ч.с.с после нагрузки. М- длинный кувырок с 3-4 шагов стойка на голове. Д- Соскок с колена махом назад мост из положения стоя встать самостоятельно.	2
	К.у наклон вперёд сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. М - лазание по канату на руках. Д- сед углом.	2
	К.у наклон вперёд сидя на полу. Совершенствовать акробатические упр и соединения. М - лазание по канату на руках. Д- сед углом.	2
	Акробатические соединения из 3-4 элементов совершенствовать. Д- кувырок вперёд с выпада вперёд М-лазание по канату в 2 приёма на скорость стойка на голове руках силой из упора присев.	2
	М - длинный кувырок 3-4 шага разбег, лазание по канату в 2 приёма. Д - мост из положения стоя встать. Слитное исполнение акробатических элементов совершенствовать.	2
	Учёт акробатические соединения. М- лазание по канату. Д- поднимание туловища. К.у- отжимание дев, подтягивание мал.	1
		1

	Д- поднимание туловища, вис согнувшись на н. жерди. М-лазание по канату, переворот силой на н. перекладине. Игра-эстафета.	1
	М- размахивания на в. перекладине соскок назад, переворот в упор из виса. Д-вис согнувшись вис прогнувшись с помощью.	1
	Совершенствовать М-соскок в. перекладине назад из размахивания. Д- упр на н.ж. брусьев разучить вис на подколенках соскок в упор присев. Упр с набивным мячом. К.у- мост	1
	М-переворот в упор на н. перекладине.Д-вис согнувшись на н .ж брусьев. Опорный прыжок М- согнув ноги козёл Д- боком конь 110 см	1
	М- соскок назад из размахивания на вершней перекладине Д- вис прогнувшись на н. ж брусьев.Опорный прыжок закрепить, М-козёл согнув ноги Д-конь боком с поворотом на 90 гр. Повторить упр на перекладине брусьях	1
5	Лыжная подготовка	19
	Тех без лыжи. Повторить технику одновременных ходов, попеременных 2х шажных. Координация рук при переходе с одного хода на дру- гой. 2 км средний темп	1
	Одновременный 2х ш ход переход с хода на ход 2км с 2 ускорениями до 200м.	2
	Попеременный 2 х ш ход. Повторить одновременный одношажный. Ознакомить с попеременным 4 х ш ходом. Дистанция 2 км	2
	Повторить попеременный 4 х ш ход. Учёт умения перехода с хода на ход. Преодоление контр уклонов. 1 км на время.	2
	Дистанция 2 км с применением изученных ходов. ЗОЖ Режим дня.	3
	Первая мед помощь при травмах. 5 км меленом темпе совершенствовать тех лыжных ходов.	1
	Совершенствовать тех лыжных ходов. Повторить спуски подъёмы торможение	1
	Совершенствовать спуски, подъёмы. С попеременной скоростью на учебном кругу совершенствовать лыжный ход изученным способом.	1
	4 км с переменной скоростью. Совершенствовать спуски подъёмы изученным способом.	1
	3 км учёт используя изученные л.ходы. Спуски подъёмы на пересечённой местности.	1
	Катание с гор. Игры на снегу. Использовать изученный материал при прохождении дистанции.	4
6	Спортивные игры	17
	Повторить тех передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Совершенствовать броски по кольцу. Тактика защиты	2
	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Учебная игра 4на4, 5на5.	2
	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Учебная игра 4на4, 5на5.	2
	Поднимание туловища за 30 сек. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Учебная игра.	2
	Челночный бег. Штрафной бросок. Совершенствовать тех тактику действий игроков. Игра.	2
	Повторить различные передачи броски по кольцу после ведения. К.у- броски и ловля мяча. Игра б.б.	2
	Повторить броски по кольцу после ведения штрафной бросок передачи в парах в движении. Игра б.б.	2
	Совершенствовать повороты на право лево в движении. Броски по кольцу в прыжке на месте. Ловля передача мяча.	3

7	Легкая атлетика	10
	Самоконтроль (ч.с.с, дыхание). Повторить тех. без л.атл. Равномерный бег	1
	Равномерный бег до 3 мин. Повторить прыжок в длину с разбега. Эстафета.	1
	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Кросс М-500 м, Д-300м. Игра.	1
	Равномерный бег. Бег 30 м. Учёт прыжка в длину.	1
	Низкий старт с преследованием. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Равномерный бег.	2
	Спец беговые прыжковые упр. Учёт метания мяча. Игра.	1
	Кросс М-500 м, Д- 300м. Совершенствование метания мяча. Игра	2
	Спец беговые прыжковые упр тех без на водоёмах правила закаливания	1
8	Основы знаний о физической культуре	
	Итого	102