

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 25 им. 70-летия нефти Татарстана»  
города Альметьевска Республики Татарстан

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО <i>Первушина Н.В.</i> / Первушина Н.В. / Протокол № <u>1</u> от «<u>28</u>» <u>августа</u> 202<u>0</u>г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УР <i>Сабитова Г.И.</i> / Сабитова Г.И. / «<u>31</u>» <u>августа</u> 202<u>0</u>г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №25 им.70-летия нефти Татарстана» Г.Н. Сагдиева <i>Сагдиева Г.Н.</i> Приказ № <u>255</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 202<u>0</u>г.</p>
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре для 5-9 классов

Уровень образования: основное общее образование

Период освоения рабочей программы: 5 лет

Разработчики:  
Первушина Н.В.  
Багаева Г.М.  
Денисова В.В.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ФГОС)

### ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Могут быть сформированы следующие умения:*

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами);
- формировать портфолио учебных достижений;
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.
- 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;
- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;

- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- 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.
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических действий, отдельных элементов;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **5 класс**

Учащиеся научатся:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- пробегать с максимальной скоростью 30 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 8 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

## **6 класс**

Учащиеся научатся:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 30 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- 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;
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

## 7 класс

Учащиеся научатся:

- играть в одну из спортивных игр ;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- владеть навыками основных способов плавания;
- демонстрировать технику основных стоек в единоборствах;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 8 класс

Учащиеся научатся:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);

- прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- навыками основных способов плавания;
- уметь проплывать любыми способами плавания без учета времени (мальчики 400м), (девочки 200м);
- технику основных стоек и захватов в единоборствах;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **9 класс**

Учащиеся научатся:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- владеть навыками основных способов плавания;

- уметь проплывать любыми способами плавания без учета времени (мальчики 500м), (девочки 300м);
- продемонстрировать технику приемов самообороны;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных;
- качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. История зарождения Олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Олимпийское движение в России. *Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Физическое самовоспитание.

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

Дневник самонаблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Волейбол 9 часов***

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков.

##### ***Баскетбол 13 часов***

Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча двумя руками от груди. Комбинация из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 7 часов***

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема. Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

#### ***Легкая атлетика 19 часов***

История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спринтерский бег: высокий старт до 15 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 30 до 40 м., челночный бег. Прыжки в длину с места, разбега. Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие выносливости- 1000 м., 1200 м. Техника кроссового бега.

#### ***Лыжная подготовка 16 часов***

Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь. Скользящий шаг без палок и с палками. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Поворот «Переступанием».

***Футбол 6 часов.*** Основные правила игры. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.

#### ***Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»***

Бег на 30 м. или бег на 60 м., бег на 1500 м. или бег на 2000 м., силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3\*10м., прыжок в длину с места или с разбега, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на 2 км. или кросс на 3 км., плавание на 50 м., стрельба из положения сидя из пневматической винтовки.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **6 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**



Физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Личная гигиена. Всестороннее и гармоничное развитие личности. Режим дня.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Физическое самовоспитание.

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

Самоконтроль. Дневник самонаблюдения.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Волейбол 10 часов***

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.

##### ***Баскетбол 13 часов***

Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.

##### ***Гимнастика с элементами акробатики 7 часов***

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема. Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

##### ***Легкая атлетика 19 часов***

История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спринтерский бег: высокий старт до 15 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 30 до 40 м., челночный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие выносливости- 1200 м., 1500 м. Техника кроссового бега.

##### ***Лыжная подготовка 16 часов***

Основные правила поведения во время занятий. Снаряжение и инвентарь лыжника. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «Упором».

##### ***Футбол 5 часов.***

Основные правила игры. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.

### ***Плавание 30 часов***

Техника безопасности на занятиях плаванием. Контрольные тесты. Техника основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника старта с тумбочки.

### ***Национальные подвижные игры – 5 часов***

Национальные подвижные игры.

### ***Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».***

Бег на 30 м. или бег на 60 м., бег на 1500 м. или бег на 2000 м., силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3\*10м., прыжок в длину с места или с разбега, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на 2 км. или кросс на 3км., плавание на 50 м., стрельба из положения сидя из пневматической винтовки.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **7 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Слагаемые здорового образа жизни. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание, правила планирования. Закаливание организма. Режим питания. Вредные привычки.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминутки. Физическое самовоспитание. Первая медицинская помощь при ранах, ссадинах, ушибах, солнечном ударе, кровотечении, вывихах, растяжении мышц.

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

Самоконтроль. Дневник самонаблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### ***Волейбол 9 часов***

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.

### ***Баскетбол 13 часов***

Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 7 часов***

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема. Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

#### ***Легкая атлетика 20 часов***

История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные приемы самоконтроля. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спринтерский бег: высокий старт до 40 м., скоростной бег до 60 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., челночный бег. Прыжки в длину с разбега, с места. Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие выносливости- 1500 м., 2000 м. Техника кроссового бега. Эстафеты, встречная эстафета.

#### ***Лыжная подготовка 15 часов***

Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «Упором». Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 3000 м. Контроль -3000 м. Стойки спусков с гор.

#### ***Футбол 6 часов***

Основные правила игры. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.

#### ***Плавание 31 час***

Техника безопасности на занятиях плаванием. Контрольные тесты. Техника основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника старта с тумбочки, с воды с первым плавательным движением. Техника поворотов.

#### ***Элементы единоборства 4 часов.***

Терминология элементов единоборств. Стойки, захваты, приемы самообороны. Борьба в стойке, лёжа. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

#### ***Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».***

Бег на 30 м. или бег на 60 м., бег на 2000 м. или бег на 3000 м., силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3\*10м., прыжок в длину с места или с разбега, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине, передвижение на лыжах на 3 км. или кросс на 5 км. или 3 км. по пересеченной местности, плавание на 50 м., стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей из пневматической винтовки.

#### ***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых

базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **8 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Слагаемые здорового образа жизни. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание, правила планирования. Закаливание организма. Режим питания. Вредные привычки.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток. Физическое самовоспитание. Первая медицинская помощь при ранах, ссадинах, ушибах, солнечном ударе, кровотечении, вывихах, растяжении мышц.

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

Самоконтроль. Дневник самонаблюдения.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### ***Волейбол 9 часов***

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.

##### ***Баскетбол 12 часов***

Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо. перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.

##### ***Гимнастика с элементами акробатики 9 часов***

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема. Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.

##### ***Легкая атлетика 20 часов***

История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные приемы самоконтроля. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спринтерский бег: высокий старт до 40 м., скоростной бег до 60 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., челночный бег. Прыжки в длину с разбега. Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную

цель. Развитие выносливости- 1500 м., 2000 м. Техника кроссового бега. Эстафеты, встречная эстафета.

#### ***Лыжная подготовка 17 часов***

Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «Упором». Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах. Передвижение на лыжах до 3000 м. Контроль -3000 м. Стойки спусков с гор.

#### ***Футбол 5 часов***

Основные правила игры. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.

#### ***Плавание 30 часов***

Техника безопасности на занятиях плаванием. Контрольные тесты. Техника основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Техника старта с тумбочки с первым плавательным движением.

#### ***Элементы единоборства 5 часов.***

Терминология элементов единоборств. Стойки, захваты, приемы самообороны. Борьба в стойке, лёжа. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

#### ***Выполнение нормативов ВФСК «ГТО».***

Бег на 30 м. или бег на 60 м., бег на 2000 м. или бег на 3000 м., силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3\*10м., прыжок в длину с места или с разбега, метание мяча, поднимание туловища из положения лежа на спине, передвижение на лыжах на 3 км. или кросс на 5км. или 3 км. по пересеченной местности, плавание на 50 м., стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей из пневматической винтовки.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **9 класс**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

#### **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.

#### **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.

### **Культурно-исторические основы.**

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

### **Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

#### ***Волейбол 8 часов***

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

#### ***Баскетбол 12 часов***

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

#### ***Футбол 5 часов***

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

#### ***Гимнастика с элементами акробатики 9 часов***

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

#### ***Легкая атлетика 18 часов***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Специальные беговые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разбег. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м. с низкого старта. бег отрезками 50-70 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. Преодоление дистанции 2 км., 3 км. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Равномерный бег. Комплексы ОРУ .

#### ***Лыжная подготовка 16 часов***

Инструктаж по охране труда при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный четырехшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременные лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км., 5 км. Эстафеты на лыжах. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры на лыжах. Стойки спусков с гор: высокая, средняя. Подъемы: "Елочка". Торможения : "плугом", "полуплугом", на параллельных лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.

#### ***Плавание 28 часов***

Техника безопасности на занятиях плаванием. Контрольные тесты. Техника основных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника старта с тумбочки с первым плавательным движением. Водное поло.

#### ***Элементы единоборства 6 часов***

Терминология элементов единоборств. Стойки, захваты, приемы самообороны. Борьба в стойке, лёжа. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

#### ***Выполнение нормативов ВФСК «ГТО»***

Бег на 30 м. или бег на 60 м. или 100 м, бег на 2000 м.(д) ,бег на 3000 м. (м), силовая гимнастика, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, челночный бег 3\*10 м., прыжок в длину с места или с разбега, метание спортивного снаряда весом 500гр. (д), 700гр. (м)., поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на 3 км.(д), на 5км.(м) или кросс 3 км. по пересеченной местности (д), 5км. (м)., плавание на 50 м., стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей из винтовки.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Название темы	Примечание
1.	Баскетбол	13	Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	
			Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места, бросок мяча двумя руками от груди.	
			Комбинация из освоенных элементов. Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальная техника защиты.	
			Взаимодействие двух игроков в нападении.Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.	
2.	Гимнастика	7	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.	
			Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема.	
			Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине.	
			Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	
3.	Легкая атлетика	19	История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении	

			соревнований и занятий.	
			Спринтерский бег: высокий старт до 15 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 30 до 40 м., челночный бег.	
			Прыжки в длину с места, разбега.	
			Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
			Развитие выносливости- 1000 м., 1200 м. Техника кроссового бега.	
4.	Футбол	6	Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.	
5.	Лыжная подготовка	16	Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь.	
			Скользкий шаг без палок и с палками. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	
			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	
			Поворот «Переступанием».	
6.	Волейбол	9	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков.	

#### 6 класс

№	Название раздела	Кол-во	Название темы	Приме
---	------------------	--------	---------------	-------



		<b>часов</b>		<b>чание</b>
1.	Баскетбол	13	Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	
			Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками.	
			Броски мяча в кольцо. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение	
			Командные тактические действия в нападении.	
2.	Гимнастика	7	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Висы и упоры. Лазанье в два приема. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	
			Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	
			Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине.	
3.	Легкая атлетика	19	История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	
			Спринтерский бег: высокий старт до 15 м., скоростной бег до 40 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 30 до 40 м., челночный бег.	
			Прыжки в длину с места, разбега.	
			Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	

			Развитие выносливости- 1000 м., 1200 м. Техника кроссового бега.	
4.	Футбол	5	Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.	
5.	Лыжная подготовка	16	Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
			Скользкий шаг без палок и с палками. Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	
			Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Поворот «Переступанием».	
6.	Волейбол	10	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой.	
			Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.	

#### 7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Название темы	Примечание
1.	Волейбол	9	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	
			Основные правила игры. Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой.	
			Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.	

2.	Баскетбол	13	Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	
			Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками.	
			Броски мяча в кольцо. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты.	
			Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами.. Развитие координационных способностей.	
			Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Лазанье в два приема	
			Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине.	
			Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие гибкости.	
4.	Легкая атлетика	20	Введение в предмет	
			Спринтерский бег: высокий старт до 40 м., скоростной бег до 60 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., челночный бег. Техника кроссового бега. Эстафеты.	
			Прыжки в длину	
			Метание мяча	
5.	Лыжная подготовка	15	Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь.	
			Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения.	
			Лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход,	

			одновременный двухшажный ход.	
			Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «Упором». Стойки спусков с гор.	
			Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	
6.	Футбол	6	Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения.	
7	Плавание	31	Вводное занятие. Правила ТБ на уроках плавания.	
			Специально подводящие упр. для изучения спортивных способов плавания.	
			Техника плавания “кроль на груди”.	
			Техника плавания “кроль на спине”.	
			Техника стартов и поворотов.	
			Прыжки в воду.	
			Техника плавания “брасс”	
			Техника плавания “баттерфляй”	
8	Элементы единоборства	4	Терминология элементов единоборств.	
			Борьба в стойке, лежа.	

### 8 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Название темы	Примечание
1.	Волейбол	9	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Основные правила игры..	

			Основные приемы игры: стойка, стойка при перемещениях, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу над собой	
			Нижняя прямая подача. Расстановка, взаимодействия игроков. Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.	
2.	Баскетбол	12	Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.	
			Основные приемы игры: стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками.	
			Броски мяча в кольцо. Перехват мяча. Комбинация из основных элементов техники. Индивидуальная техника защиты.	
			Взаимодействие двух игроков в нападении. Позиционное нападение. Командные тактические действия в нападении.	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазанье в два приема.	
			Общеразвивающие упражнения с предметами.	
			Техника выполнения гимнастических упражнений: опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	
			Акробатика: перекаты; группировки назад, вперед из упора присев; стойка на лопатках; кувырки: вперед в группировке, кувырок назад в стойку ноги врозь; мост из положения лежа на спине.	
4.	Легкая атлетика	20	История развития. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные приемы самоконтроля. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	
			Развитие выносливости- 1500 м., 2000 м. Техника кроссового бега.	
			Метания: метание мяча на дальность с места и полного разбега; метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	
			Прыжки в длину с разбега, с места.	

			Спринтерский бег: высокий старт до 40 м., скоростной бег до 60 м., бег на результат на 60 м., бег с ускорением от 40 до 60 м., челночный бег. Эстафеты, встречная эстафета.	
5.	Лыжная подготовка	17	Основные правила поведения во время занятий. Одежда и обувь, лыжный инвентарь.	
			Техника передвижения на лыжах: контрольные упражнения. Лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	
			Подъем «елочкой». Торможение «упором». Поворот «Упором». Стойки спусков с гор.	
			Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	
			Передвижение на лыжах до 3000 м. Контроль - 3000 м.	
6.	Футбол	5	Основные правила игры.	
			Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней частью подъема, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, контрольные упражнения	
7.	Плавание	30	Вводное занятие. Правила ТБ на уроках плавания.	
			Специально подводящие упр. для изучения спортивных способов плавания.	
			Техника плавания «кроль на груди».	
			Техника плавания «кроль на спине».	
			Техника стартов и поворотов.	
			Прыжки в воду.	
			Техника плавания «брасс»	
			Техника плавания «баттерфляй»	

8.	Элементы единоборства	5	Терминология элементов единоборств.	
			Борьба в стойке, лежа. Приемы самообороны.	

### 9 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	Название темы	Примечание
1.	Баскетбол	12	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	
			Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.	
			Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	
2.	Волейбол	8	Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Подготовка места занятий.	
			Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	
			Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка во время занятий.	
			Развитие силовых способностей и гибкости.	
			Основы выполнения гимнастических упражнений.	
4.	Легкая атлетика	18	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	

			<p>Специальные беговые упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега</p>	
			<p>Низкий старт и стартовый разбег. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег 60 м. с низкого старта. бег отрезками 50-70 м.</p>	
			<p>Метание малого мяча на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м.</p>	
			<p>Преодоление дистанции 2 км., 3 км. Равномерный бег. Комплексы ОРУ .</p>	
5.	Футбол	5	<p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.</p>	
			<p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>	
6.	Лыжная подготовка	16	<p>Инструктаж по охране труда при занятиях лыжной подготовкой.</p>	
			<p>Попеременный четырехшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременные лыжные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км., 5 км.</p>	
			<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Стойки спусков с гор: высокая, средняя. Подъемы: “Елочка”. Торможения : “плугом”, “полуплугом”, на параллельных лыжах</p>	
			<p>Переход с попеременных ходов на одновременные.</p>	
			<p>Эстафеты на лыжах. Подвижные игры на лыжах.</p>	
7.	Плавание	28	<p>Вводное занятие. Правила ТБ на уроках плавания.</p>	
			<p>Специально подводящие упр. для изучения спортивных способов плавания.</p>	
			<p>Техника плавания “кроль на груди”.</p>	



			Техника плавания “кроль на спине”.	
			Техника стартов и поворотов.	
			Прыжки в воду.	
			Техника плавания “басс”	
			Водное поло	
8.	Элементы единоборства	6	Терминология элементов единоборств.	
			Борьба в стойке, лежа.	
			Приемы самообороны.	