



## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

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

## **2. Содержание учебных предметов, курсов.**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

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

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

*Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию 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. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. 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, планирование занятий с разной функциональной направленностью). 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.* Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **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)

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
1.	Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой	1
2.	Стартовый разгон. Бег с ускорением 40–50 м. Бег 30 метров с максимальной скоростью. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1
3.	Бег на короткие дистанции бег с ускорением 50–60 м. Эстафеты	1
4.	Бег на короткие дистанции (60 м) с максимальной скоростью	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по ТБ.	1
6.	Метание малого мяча. Инструктаж по ТБ.	1
7.	Прыжок в длину с разбега	1
8.	Бег на средние дистанции	1
9.	Бег на средние дистанции (1000 м) с максимальной скоростью	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>18</b>
10.	Стойка и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ	1
11.	Ведение мяча на месте. Олимпийские игры древности	1
12.	Остановка двумя шагами и прыжком	1
13.	Стойки и повороты	1
14.	Передача мяча на месте	1
15.	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
16.	Броски одной и двумя руками мяча	1
17.	Ведение мяча с изменением скорости	1
18.	Ведения мяча с изменением направления	1
19.	Броски мяча в кольцо	1
20.	Броски мяча в кольцо	1
21.	Вырывание и выбивание мяча	1
22.	Броска мяча в кольцо	1
23.	Учебно – тренировочная игра 3х3	1
24.	Учебно – тренировочная игра 4х4	1
25.	Игра в мини-баскетбол	1
26.	Броски мяча в кольцо	1
27.	Игра в мини-баскетбол	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
28.	Кувырок вперед. Инструктаж по ТБ	1
29.	Кувырок вперед и назад	1
30.	Стойка на лопатках. Игры	1
31.	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
32.	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
33.	Акробатические соединения из 4-5 элементов	1
34.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Инструктаж по ТБ.	1
35.	Подтягивание в висе. Игры	1
36.	Подтягивание. Поднимание прямых ног в висе	1
37.	Упоры. Возвращение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
38.	Комбинация на перекладине	1

39.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1
40.	Прыжки со скакалкой. Игры	1
41.	Броски набивного мяча. Инструктаж по ТБ.	1
42.	Опорный прыжок. Игры	1
43.	Лазание по канату. Инструктаж по ТБ	1
44.	Лазание по канату. Ритмическая гимнастика	1
45.	Прыжки через короткую скакалку за 30 с	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>3</b>
46.	Стойка и передвижения игрока. Техника остановок и поворотов. Инструктаж по ТБ	1
47.	Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча, техника бросков мяча	1
48.	Индивидуальная техника защиты	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49.	Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по ТБ	1
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51.	Одновременный бесшажного ход. Эстафетный бег	1
52.	Попеременный двухшажный ход	1
53.	Повороты переступанием	1
54.	Спуски и подъемы	1
55.	Подъем «полуелочкой»	1
56.	Торможение «плугом»	1
57.	Подъем «елочкой»	1
58.	Прохождение дистанции 2 -2,5км	1
59.	Спуски в средней стойке	1
60.	Прохождение дистанции 2 - 3 км	1
61.	Прохождение дистанции 2 - 3 км	1
62.	Прохождение дистанции 3 км	1
63.	Прохождение дистанции 3 км	1
64.	Прохождение дистанции 1 км на скорость	1
65.	Лыжная эстафета	1
66.	Лыжная эстафета	1
67.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
68.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>
69.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по ТБ	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками	1
72.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
73.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	1
74.	Прием мяча снизу и над собой	1
75.	Прием мяча снизу и над собой	1
76.	Прием мяча снизу и над собой в парах	1
77.	Прием мяча снизу и над собой в парах	1
78.	Нижняя прямая подача	1
79.	Нижняя прямая подача в парах	1
80.	Учебно- тренировочная игра в волейбол	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
81.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ	1
82.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1

83.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
84.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>
85.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу. Инструктаж по ТБ	1
86.	Учебно- тренировочная игра в волейбол. История зарождения олимпийского движения в России	1
87.	Техника прямого нападающего удара	1
88.	Техника прямого нападающего удара	1
89.	Комбинация из освоенных элементов	1
90.	Игра в мини-волейбол. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>
91.	Бег на короткие дистанции (60 метров) на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Инструктаж по ТБ	1
92.	Метание малого мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.	1
93.	Метание малого мяча на дальность	1
94.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ.	1
95.	Бросок набивного мяча (2 кг). Инструктаж по ТБ.	1
96.	Бег на средние дистанции (1500 метров) с максимальной скоростью. Инструктаж по ТБ.	
	<b>Спортивные игры (футбол). Плавание</b>	<b>9</b>
97.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по ТБ	1
98.	Удары по мячу и остановка мяча. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
99.	Техника ведения мяча. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
100.	Техника ударов по воротам. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
101.	Индивидуальная техника защиты	1
102.	Учебно - тренировочная игра в футбол	1
103.	Спортивные и подвижные игры по интересам	1
104.	Спортивные и подвижные игры по интересам	<b>1</b>
105.	Спортивные и подвижные игры по интересам	<b>1</b>

**6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
1.	Техника безопасности на уроках лёгкая атлетика. Высокий старт. Развитие скоростных качеств. Роль и значение занятий физической культурой	1
2.	Бег с ускорением 40–50 м. Бег на короткие дистанции (30 метров) с максимальной скоростью	1
3.	Бег на короткие дистанции. Бег с ускорением 50–60 м. Эстафеты	1
4.	Бег на короткие дистанции (60 м) с максимальной скоростью	1
5.	Низкий старт. Бег с ускорением 50–60 м. Прыжки в длину с места на результат. Инструктаж по ТБ	1
6.	Бег на средние дистанции (300 м) на скорость	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 3х шагов разбега. Инструктаж по ТБ	1
8.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 3х шагов разбега	1
9.	Бег на средние дистанции (1000 м) с максимальной скоростью	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>18</b>
10.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом, бегом	1
11.	Передачи мяча со сменой места. Эстафеты с б/б мячом	1
12.	Передачи мяча со сменой места. Эстафеты с б/б мячом	1
13.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра в б\б	1
14.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра в б\б	1
15.	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Учебная игра в б\б	1
16.	Броски мяча в кольцо с ближнего расстояния. Сочетания приёмов ведения, передачи, броска	1
17.	Броски мяча в кольцо с ближнего расстояния. Сочетания приёмов ведения, передачи, броска	1
18.	Ведения мяча с изменением направления (обводка партнёра). Передача мяча в движении от груди, из-за головы	1
19.	Ведения мяча с изменением направления (обводка партнёра). Передача мяча в движении от груди, из-за головы	1
20.	Броски и ловля мяча. Игра в б/б без ведения мяча. Сочетания приёмов ведения, передачи, броска	1
21.	Броски и ловля мяча. Игра в б/б без ведения мяча. Сочетания приёмов ведения, передачи, броска	1
22.	Передач мяча в движении от плеча. Учебная игра в мини б/б.	1
23.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в б\б	1
24.	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в кольцо Учебная игра в б\б	1
25.	Передача мяча двумя руками от головы в парах с пассивным сопротивлением. Броски мяча в кольцо. Учебная игра в б\б	1

26.	Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча, техника бросков мяча	1
27.	Игра в мини-баскетбол	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
28.	Инструктаж по т/б. Висы. Строевые упражнения	1
29.	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор	1
30.	Строевой шаг. Вис лежа. Вис присев. Подъем переворотом в упор. Броски набивного мяча	1
31.	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Броски набивного мяча	1
32.	Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча на дальность. Инструктаж по ТБ	1
33.	Выполнение на технику подъема переворотом в упор. Игра	1
34.	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Инструктаж по ТБ	1
35.	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой	1
36.	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра	1
37.	Два кувырка вперед слитно. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ	1
38.	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Строевые упражнения	1
39.	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Стойка на лопатках	1
40.	Комбинации из разученных элементов. Ритмическая гимнастика	1
41.	Комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в три приема. Инструктаж по ТБ	1
42.	Комбинации из разученных элементов. Лазание по канату в три приема	1
43.	Комбинации из разученных элементов на технику выполнения. Лазание по канату в три приема	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5</b>
44.	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения игрока. Передача двумя руками сверху	1
45.	Передача мяча в парах, тройках через сетку	1
46.	Прием мяча снизу двумя руками	1
47.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и передачи вперед	1
48.	Игра по упрощенным правилам	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>
49.	Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по ТБ	1
50.	Одновременный двухшажный ход	1
51.	Попеременный двухшажный ход	1
52.	Повороты переступанием	1
53.	Подъем «полуелочкой»	1
54.	Торможение «плугом»	1
55.	Подъем «елочкой»	1
56.	Спуски в средней стойке	1
57.	Прохождение дистанции 2 - 3 км	1
58.	Прохождение дистанции 3 км	1
59.	Прохождение дистанции 1 км на скорость	1
60.	Спуски и подъёмы	1
61.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
62.	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
63.	Лыжная эстафета	1
64.	Лыжная эстафета	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>9</b>
65.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и передачи вперед.	1

	Техника безопасности	
66.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1
67.	Передача мяча сверху. Игра по упрощенным правилам	1
68.	Оценка техники приема мяча двумя руками сверху в парах	1
69.	Комбинация из различных элементов в парах. Инструктаж по ТБ	1
70.	Учебно- тренировочная игра в волейбол	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу	1
72.	Тактика свободного нападения. Учебно - тренировочная игра в волейбол	1
73.	Тактика защитных действий. Комбинация из освоенных элементов	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
74.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Техника безопасности	1
75.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Закаливание организма	1
76.	Старты из различных положений. Бросок набивного мяча (2 кг)	1
77.	Бег с ускорением 40–50 м. Бег на короткие дистанции (30 метров) с максимальной скоростью	1
78.	Бег на средние дистанции (300 - 500м) на скорость	1
79.	Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ	1
80.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Инструктаж по ТБ	1
81.	Бег на короткие дистанции (60 метров) на результат. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
82.	Метание малого мяча на дальность	1
83.	Бег на средние дистанции (1500 метров) с максимальной скоростью	1
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>
84.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Инструктаж по ТБ	1
85.	Удары по мячу и остановка мяча	1
86.	Техника ведения мяча	1
87.	Техника ударов по воротам	1
88.	Учебно- тренировочная игра в футбол	1
	<b>Плавание</b>	<b>17</b>
89.	Т.Б на уроках плавания ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше.	1
90.	Разучивание упражнений для освоения с водой. Разучивание движений ногами способом кроль на груди. Разучивание и совершенствование упражнений «стрела» и «торпеда» на груди.	1
91.	Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди. Совершенствование выполнения упражнений в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами «торпеда».	1
92.	Совершенствование выполнения упражнений «стрела» на груди, «торпеда» на груди. Проверка качества усвоения изученного материала.	1
93.	Разучивание гребковых движений руками способом кроль на груди. Разучивание лежания и скольжения на спине.	1
94.	Разучивание гребковых движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание скольжения на спине в сочетании с движениями ногами «торпеда» на спине.	1
95.	Совершенствование гребковых движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование скольжения на спине, движений ногами в плавании на спине.	1

96.	Совершенствование выполнения гребковых движений правой, левой рукой способом кроль на груди. Совершенствование скольжения и движений ногами способом кроль на спине. Проверка качества усвоения изученного материала.	1
97.	Разучивание попеременных гребков руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1
98.	Разучивание попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Разучивание гребковых движений руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1
99.	Совершенствование выполнения попеременных гребков руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование выполнения гребков руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами.	1
100.	Совершенствование попеременных движений руками способом кроль на груди в согласовании с движениями ногами. Совершенствование выполнения гребков руками способом кроль на спине в согласовании с движениями ногами. Проверка качества усвоения учебного материала.	1
101.	Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на груди. Разучивание согласования движений руками и ногами в плавании способом кроль на спине. Плавание на глубине.	1
102.	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине.	1
103.	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди. Совершенствование плавания способом кроль на спине. Плавание на глубине.	1
104.	Совершенствование плавания облегченным способом кроль на груди и способом кроль на спине. Проверка качества усвоения изученного материала.	1
105.	Подведение итогов обучения плаванию. Контрольные испытания в плавании на глубине (дистанция 20-25м.).	1

#### 7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением.	1
2.	Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии).	1
3.	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Контрольный норматив 30 м.	1
4.	Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Контрольный норматив 60 м.	1
5.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	1
6.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 300м. девочки, 500м. мальчики. Обучение барьерному бегу.	1
7.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); Контрольный норматив прыжок в длину с места.	1
8.	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м. девочки	1

	2000 м мальчики.	
9.	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подтягивание на высокой перекладине мальчики на низкой перекладине девочки.	1
10.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега.	1
11.	Контрольный норматив челночный бег 3x10. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
12.	Контрольный норматив метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол – 6 часов, баскетбол – 7 часов)</b>	<b>13</b>
13.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике стоек, передвижений игрока.	1
14.	Обучение технике верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках, через сетку.	1
15.	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей при подаче мяча.	1
16.	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча через сетку.	1
17.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.	1
18.	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра волейбол.	1
19.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
20.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	1
21.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1
22.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра в баскетбол.	1
23.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол.	1
24.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1
25.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>

26.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
28.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Подъем переворотом толчком двумя (м), смешанные висы (д). Прыжки на скакалке на скорость. Упоры.	1
29.	Поднимание прямых ног в висе (м), подъем переворотом толчком двумя, подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей.	1
30.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. ОРУ в движении.	1
31.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д), стойка на голове и руках (м).	1
32.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Переворот боком. Разучивание комплекса акробатических упражнений.	1
33.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Совершенствование комплекса акробатических упражнений. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Лазанье по канату.	1
34.	Строевые упражнения. Совершенствование комплекса акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
35.	Строевые упражнения. Совершенствование комплекса акробатических упражнений. Лазанье по канату. Развитие гибкости.	1
36.	Строевые упражнения. Выполнение комплекса акробатических упражнений на оценку. ОРУ в движении. Развитие гибкости. Лазанье по канату.	1
37.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Лазанье по канату на оценку.	1
38.	ОРУ с предметами на месте. Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
39.	ОРУ с предметами на месте. Совершенствование прыжка через гимнастического «козла». Развитие координационных способностей.	1
40.	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку.	1
41.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Силовая подготовка мальчики. Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Ритмическая гимнастика.	1
43.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Прыжки на скакалке мальчики.	1
44.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатический комплекс на	1

	гимнастическом бревне девочки. Упражнения в расхождении по гимнастическому бревну мальчики.	
45.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Комплекс упражнений на бревне на оценку.	1
46.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>IV.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>2</b>
47.	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Развитие силы. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
48.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол.	1
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км.	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
52.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Повороты на месте.	1
54.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
55.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	1
56.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1
57.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
59.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
60.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1
61.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
62.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
63.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах. Повороты в движении.	1
64.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1

	Дистанция – 3 км.	
65.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
66.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км.	1
67.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
68.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол – 6 часов, баскетбол – 12 часов)</b>	<b>18</b>
69.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение технике стоек, передвижений игрока. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	1
70.	Техника верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1
71.	Техника верхней передачи мяча. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра в волейбол. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.	1
72.	Техника выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара.	1
73.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Учебная игра волейбол.	1
74.	Техникой выполнения нижней и верхней подачи мяча. Совершенствование передач мяча. Учебная игра волейбол.	1
75.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
76.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	1
77.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1
78.	Сочетание приемов: ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол.	1
79.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
80.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1
81.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов с сопротивлением соперника. Игра в баскетбол.	1
82.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1

83.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1
84.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1
85.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	1
86.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Игра в баскетбол.	1
<b>VII.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
87.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега. Челночный бег.	1
88.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Челночный бег.	1
89.	Скоростной бег до 60 метров 3 серии. Контрольный норматив 30 м.	1
90.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением 5-6 серий по 60 метров.	1
91.	Низкий старт - стартовый разгон - финиширование. Контрольный норматив 60 м.	1
92.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 300 м девочки, 500м мальчики. Эстафетный бег.	1
93.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча на дальность с места и с шага.	1
94.	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
95.	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность на результат.	1
96.	Развитие выносливости. Прыжки с места.	1
97.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1
98.	Бег 1000 метров. Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99.	Бег в медленном темпе до 10 минут. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
100.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м. Игра в футбол.	1
101.	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м.	1
<b>VIII.</b>	<b>Спортивные игры (футбол – 4 часа)</b>	<b>4</b>
102.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение передаче мяча, ведению мяча. Игра в футбол.	1
103.	Совершенствование передачи мяча, ведения мяча. Игра головой. Игра в футбол. Правила соревнований по футболу.	1
104.	Обучение финтам. Игра в футбол.	1
105.	Совершенствование передачи мяча, ведения мяча, финтов. Игра в футбол.	1

## 8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количе ство часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением.	1
2.	Высокий старт, низкий старт и скоростной бег до 60 метров (4 серии).	1
3.	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м на результат.	1
4.	Высокий старт и скоростной бег до 60 метров, Бег 60 м на результат.	1
5.	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	1
6.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500м. девочки, 500м. мальчики. Прыжок в длину с места	1
7.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1
8.	Бег на длинные дистанции. Контрольный норматив 2000 м.	1
9.	Бег 1000 метров на результат.	1
10.	Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега. Челночный бег 4х9.	1
11.	Челночный бег 4х9 на результат. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
12.	Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность на результат.	1
13.	Бег в медленном темпе до 10 минут. Эстафета.	1
14.	Кроссовая подготовка. Обучение спортивной ходьбе.	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>11</b>
15.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
16.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах: на месте, в движении.	1
17.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
18.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли. Игра в баскетбол.	1
19.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в баскетбол.	1
20.	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; броски в кольцо с 2х шагов. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1
21.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.	1
22.	Тактические действия в защите и в нападении. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Правила соревнований по баскетболу.	1
23.	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1

24.	Сочетание приемов: ловли и передачи мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра в баскетбол. Действия нападающего против нескольких защитников.	1
25.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>
26.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
27.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Тест на гибкость. ОРУ в движении.	1
28.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Гимнастический «мост» (д) стойка на голове и руках (м).	1
29.	Строевые упражнения. Разучивание элементов комплекса акробатических упражнений.	1
30.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Совершенствование элементов комплекса акробатических упражнений.	1
31.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Разучивание комплекса акробатических упражнений. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1
32.	Строевые упражнения. Совершенствование комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1
33.	Строевые упражнения. Выполнение на оценку комплекса акробатических упражнений. Развитие гибкости.	1
34.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Лазанье по канату.	1
35.	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1
36.	Совершенствование прыжка через гимнастического «козла». Развитие координационных способностей. Лазанье по канату. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
37.	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок через гимнастического «козла» на оценку.	1
38.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Перекладина (висы, упоры, подъем переворотом, перемахи, соскоки) мальчики.	1
39.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Перекладина (висы, упоры, подъем переворотом, перемахи, соскоки) мальчики.	1
40.	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне девочки. Комплекс упражнений на перекладине мальчики. Прыжки на скакалке.	1
41.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Прыжки на скакалке на скорость. Комплекс упражнений на перекладине на оценку мальчики.	1
42.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки на скакалке на результат.	1
43.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1

44.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие силы. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения.	1
<b>IV.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>4</b>
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение технике стоек, передвижений игрока. Учебная игра.	1
46.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи в парах, тройках. Учебная игра. Олимпийские игры древности и современности.	1
47.	Обучение техники верхней подачи мяча с места и в прыжке. Совершенствование нижней подачи мяча. Учебная игра.	1
48.	Совершенствование нижней, верхней подачи мяча. Учебная игра.	1
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
49.	Инструктаж по ТБ. На уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км	1
51.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Эстафеты на лыжах.	1
52.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов.	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «ступающим шагом». Торможение «упором». Дистанция – 1 км.	1
54.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км.	1
55.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «упором». Дистанция – 2 км.	1
56.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «упором».	1
57.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 2 км. Работа на отрезках.	1
58.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «упором». Дистанция – 1 км.	1
59.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	1
60.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1
61.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
62.	Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	1
63.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
64.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1

65.	Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км.	1
66.	Одновременные ходы. Спуск в средней стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
67.	Одновременные ходы. Спуск в низеой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
68.	Одновременные ходы. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 3 км.	1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол – 12 часов, баскетбол – 5 часов)</b>	<b>17</b>
69.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	1
70.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
71.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Учебная игра волейбол. Правила соревнований по волейболу.	1
72.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Учебная игра волейбол.	1
73.	Совершенствование техники передачи мяча через сетку. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Учебная игра волейбол.	1
74.	Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча, прием мяча после подачи. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Учебная игра волейбол.	1
75.	Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча, прием мяча после подачи. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Игра волейбол.	1
76.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. Игра волейбол.	1
77.	Совершенствование техники выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. Игра волейбол.	1
78.	Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча. Укрепление всех групп мышц при выполнении нападающего удара. Игра волейбол.	1
79.	Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча. Развитие координационных способностей и специальной выносливости. Учебная игра волейбол.	1
80.	Совершенствование техники выполнения нижней и верхней подачи мяча, передач мяча. Учебная игра волейбол. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
81.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1
82.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов с сопротивлением соперника. Игра в баскетбол.	1
83.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух	1

	шагов. Игра в баскетбол.	
84.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра в баскетбол.	1
85.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: после ведения, после ловли.	1
<b>VII.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
86.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение технике выполнения прыжков в высоту с разбега. Челночный бег.	1
87.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту с разбега. Челночный бег на результат.	1
88.	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением 5-6 серий по 60 метров.	1
89.	Низкий старт - стартовый разгон – финиширование. Бег 60 м на результат.	1
90.	Бег на средние дистанции. Контрольный норматив 500 м девочки, 500м мальчики.	1
91.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание мяча на дальность с места и с шага.	1
92.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500м. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
93.	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность на результат.	1
94.	Бег 1000 метров на результат. Прыжки с места.	1
95.	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	1
96.	Обучение технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета.	1
97.	Бег в медленном темпе до 10 минут. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
98.	Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	1
99.	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м на результат.	1
100.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
<b>VIII.</b>	<b>Спортивные игры (футбол – 5 часа)</b>	<b>5</b>
101.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение передаче мяча, ведению мяча, финтам. Игра в футбол.	1
102.	Обучение игре головой, использования корпуса. Совершенствование передачи мяча, ведения мяча, финтов. Игра в футбол.	1
103.	Обучение игре головой, использованию корпуса. Игра в футбол.	1
104.	Совершенствование игры головой, использования корпуса. Игра в футбол.	1
105.	Совершенствование изученных элементов футбола. Игра в футбол.	1

### 9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Бег с ускорением 30 м.	1
2.	Техника спринтерского бега. Бег 30 м на результат.	1
3.	Повторение техники спринтерского бега. Развитие скоростных	1

	качеств. Бег с ускорением 60 м. Прыжок в длину с места.	
4.	Развитие скорости в беге на 60 м. Прыжки в длину с места на результат.	1
5.	Подтягивание. Бег 60 м на результат.	1
6.	Эстафетный бег. Подтягивание.	1
7.	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Подтягивание.	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Подтягивание.	1
9.	Подтягивание. Бег 1000м. Метание мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега.	1
10.	Метание мяча на дальность с 3- 5 шагов разбега. Челночный бег 4х9.	1
11.	Челночный бег 4х9 на результат. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1
12.	Бег до 3000 м на выносливость.	1
13.	Бег 2000/1500м на результат.	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>12</b>
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
15.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО.	1
16.	Элементы баскетбола (совершенствование). Линейные эстафеты.	1
17.	Элементы баскетбола (совершенствование). Комбинированная эстафета.	1
18.	Совершенствование техники броска. Эстафета с бросками мяча после ведения. Спортивная подготовка.	1
19.	Совершенствование техники броска, соревнования на точность броска в корзину с различных точек. Действия нападающего против нескольких защитников.	1
20.	Передачи от груди, от плеча одной рукой в парах, в тройках (совершенствование). Учебная игра в б/б.	1
21.	Передачи мяча в движении, комбинированная эстафета с мячом. Учебная игра в б/б. Правила соревнований по баскетболу.	1
22.	Передачи мяча в движении, обучение технике индивидуальной защиты. Учебная игра в б/б.	1
23.	Повторение техник индивидуальной защиты. Учебная игра в б/б.	1
24.	Броски в кольцо после ведения (совершенствование). Учебная игра в б/б. Восстановительный массаж.	1
25.	Броски в кольцо после ведения (оценка). Учебная игра в б/б.	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
26.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1
27.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения ОФП.	1
28.	Строевые упражнения. Эстафета с использованием ОРУ. Упражнения ОФП.	1
29.	Элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с	1

	поворотами, перевороты).	
30.	Элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1
31.	Комплекс акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
32.	Комплекс акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
33.	Комплекс акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
34.	ОРУ в парах. Комплекс акробатических упражнений на оценку.	1
35.	Комплекс акробатических упражнений на оценку. Лазанье по канату.	1
36.	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». Лазанье по канату на оценку. Проведение банных процедур.	1
37.	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического «козла». Прыжки со скакалкой. Гимнастическая полоса препятствий.	1
38.	Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Перекладина (висы, упоры, подъём переворотом, перемахи, соскоки) мальчики. Прыжки со скакалкой.	1
39.	Элементы упражнений на гимнастическом бревне девочки. Перекладина (висы, упоры, подъём переворотом, перемахи, соскоки) мальчики. Прыжки со скакалкой.	1
40.	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне девочки. Комплекс упражнений на перекладине мальчики. Прыжки со скакалкой. Ритмическая гимнастика.	1
41.	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне девочки. Комплекс упражнений на перекладине мальчики. Прыжки со скакалкой на скорость.	1
42.	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне девочки на оценку. Комплекс упражнений на перекладине мальчики на оценку .	1
43.	Комплекс упражнений на гимнастическом бревне девочки на оценку. Комплекс упражнений на перекладине мальчики на оценку .	1
<b>IV.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>4</b>
44.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение технике стоек, передвижений игрока. Учебная игра.	1
45.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи в парах, тройках. Учебная игра. Физическая культура в современном обществе.	1
46.	Обучение техники верхней подачи мяча с места и в прыжке. Совершенствование нижней подачи мяча.	1
47.	Совершенствование нижней, верхней подачи мяча. Учебная игра. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>
48.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Олимпийские зимние виды спорта». Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 м.	1
50.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2000 м.	1
51.	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2000 м.	1
52.	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2500 м.	1
53.	Одновременный басшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1

	Прохождение дистанции до 2500 м.	
54.	Одновременный басшажный ход под уклон, 30-40 м. на скорость. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2500 м	1
55.	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте махом.	1
56.	Спуск в основной стойке, торможение «упором», подъем ступающим шагом.	1
57.	Спуск в основной стойке, торможение «упором», подъем ступающим шагом. Овладение техники конькового хода.	1
58.	Спуск в основной стойке, торможение «упором», подъем ступающим шагом. Бег 2000 м на скорость.	1
59.	Спуск в низкой стойке по крутому склону, торможение «плугом», подъем елочкой. Повторение конькового хода.	1
60.	Спуск в низкой стойке по крутому склону, торможение «плугом», подъем елочкой. Повторение техники лыжных ходов.	1
61.	Спуск в высокой стойке, поворот переступанием подъем полуелочкой. Повторение техники лыжных ходов.	1
62.	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (на оценку). Дистанция 3000 м без учета времени.	1
63.	Подъем ступающим шагом (на оценку). Дистанция 3000 м без учета времени.	1
64.	Торможение «упором» (на оценку). Дистанция 2000 м без учета времени.	1
65.	Повторение техники лыжных ходов. Эстафета с применением лыжных ходов.	1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры (футбол – 4 часов, волейбол – 12 часов, баскетбол – 4 часов)</b>	<b>17</b>
66.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Зимний футбол. Игры на снегу. Бег до 1000 м.	1
67.	Зимний футбол. Игры на снегу. Кросс до 1000 м.	1
68.	Зимний футбол. Игры на снегу. Кросс до 1500 м.	1
69.	Зимний футбол. Игры на снегу. Кросс до 1500 м.	1
70.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
71.	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Учебная игра в в/б.	1
72.	Прием и передача мяча. Учебная игра в в/б. История возникновения комплекса ГТО.	1
73.	Прием и передача мяча. Учебная игра в в/б.	1
74.	Передача мяча в парах, через сетку. Учебная игра в в/б.	1
75.	Передача мяча в тройках, через сетку. Учебная игра в в/б.	1
76.	Прямая нижняя подача. Прием мяча. Учебная игра в в/б.	1
77.	Прямая нижняя подача. Прием мяча. Учебная игра в в/б. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
78.	Прямая верхняя подача. Прием мяча. Учебная игра в в/б.	1
79.	Прямая верхняя подача. Прием мяча. Учебная игра в в/б. Развитие координационных способностей.	1
80.	Нападающий удар. Учебная игра в в/б. Развитие координационных способностей. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1
81.	Нападающий удар. Учебная игра в в/б. Тактика игры.	1
82.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча, передачи в парах на месте от груди, из-за головы, от плеча.	1

83.	Ведение мяча, передачи мяча в движении, остановка прыжком, в два шага. Учебная игра в б/б. Правила игры.	1
84.	Штрафной бросок. Совершенствование тактики игры. Учебная игра в б/б.	1
85.	Штрафной бросок. Совершенствование тактики игры. Учебная игра в б/б.	1
<b>VII.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
86.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Обучение технике выполнения прыжков в высоту с разбега. Челночный бег.	1
87.	Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту с разбега. Челночный бег на результат. Профессионально – прикладная физическая подготовка.	1
88.	Высокий старт, ускорение 30 м. Специальные беговые упражнения.	1
89.	Низкий старт. Ускорение 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат.	1
90.	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат.	1
91.	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
92.	Бег 300/500 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1
93.	Передача эстафетной палочки. Эстафета. Специальные беговые упражнения.	1
94.	Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Бег до 1500 м. Специальные беговые упражнения.	1
95.	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча на дальность на результат.	1
96.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Специальные прыжковые упражнения.	1
97.	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги на результат. Специальные прыжковые упражнения.	1
98.	Бег на выносливость. Техника бега на длинные дистанции.	1
99.	Бег 2000/1500 м на результат.	1
<b>VIII.</b>	<b>Спортивные игры (футбол – 3 часа)</b>	<b>3</b>
100.	Совершенствование ведения, остановок, передач, ударов, финтов. Учебная игра.	1
101.	Совершенствование ведения, остановок, передач, ударов, финтов, игры головой, использование корпуса. Обыгрывание сближающихся противников. Учебная игра.	1
102.	Совершенствование ведения, остановок, передач, ударов, финтов игры головой, использование корпуса. Обыгрывание сближающихся противников. Учебная игра.	1