

## Приложение 1

к содержательному разделу основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Поломошинская средняя общеобразовательная школа Яшкинского муниципального округа» от «30» августа 2020г. № 1

### **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов**

**Составитель:  
учитель физической культуры Онопенко Т.Н.**

## **Структура рабочей программы**

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета \_\_\_\_\_ ст 3-5
2. Содержание учебного предмета, курса \_\_\_\_\_ ст 5-19
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы \_\_ст 19-41

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

*Личностные результаты включают в себя:*

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Планируемые личностные результаты достигаются при изучении учебных предметов (с учетом их специфики), во внеурочной деятельности, а также в учебно-исследовательской и проектной деятельности.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Предметные результаты включают в себя*

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

## **II. Содержание учебного предмета**

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийских игр древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности .

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды двигательной деятельности. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью .

Гимнастика с основами акробатики .

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком - 1 м). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика . Высокий и низкий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», прыжки в длину с места. Упражнения в метании. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двушажный ход и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты переступанием на месте и в движении. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры .

**Б а с к е т б о л .** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Действие нападающего против нескольких защитников. Упражнения общей физической подготовки. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Упражнения без мяча: основная стойка волейболиста; передвижения приставным шагом вправо и влево, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ) .** Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой», «восьмеркой» и по кругу. Упражнения с мячом: передача мяча, ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).



Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

6 класс

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола).

Современные правила соревнований по избранному виду спорта. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).

Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть - разминка, основная часть - решение главных задач занятия, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.

Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

- развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
- развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
- развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
- развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
- развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью .

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; наскок в упор на нижнюю жердь, размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика . Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег, кроссовый бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки . Одновременный одношажный ход, попеременный четырехшажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором», боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к

выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Спортивные игры

**Б а с к е т б о л .** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости передвижения. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения с места; одной рукой с места. Игра в баскетбол по правилам. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону, стоя на месте. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Игра в волейбол по правилам. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ) .** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли; по катящемуся мячу. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .

Прикладно-ориентированная физическая подготовка: выполнение упражнений в беге с преодолением препятствий, прыжках, лазании по канату, гимнастической стенке и др. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений из базовых видов спорта, направлена на развитие основных физических качеств, в том числе на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Физические упражнения общеразвивающей направленности.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Физическая культура. Техническая подготовка. Двигательные действия. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест

занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

#### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью .

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку; из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики), ноги врозь (девочки).

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из вися стоя

согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок.

Упражнения на брусках: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь; наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг

правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Легкая атлетика . Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки . Одновременный душажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и душажного хода с попеременным душажным ходом. Коньковый ход. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Спуск со склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прохождение тренировочных дистанций (3 км - мальчики, 1,5 км - девочки). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры .

Б а с к е т б о л . Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л ( м и н и - ф у т б о л ) .** Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии; при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной и технической подготовки.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .

Прикладно-ориентированная физическая подготовка: выполнение упражнений в беге, прыжках, лазании по канату, шведской стенке и др.; в преодолении препятствий. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений из базовых видов спорта, направлена на развитие основных физических качеств, в том числе на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Физические упражнения общеразвивающей направленности.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.

Коррекции осанки и телосложения. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.



Восстановительный массаж. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Планирование занятий физической культурой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

#### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

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

Гимнастика с основами акробатики . Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев; силой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь; (юноши). Наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Ритмическая гимнастика (девушки): динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Легкая атлетика . Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки . Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры .

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в защите и нападении. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых

комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В о л е й б о л .** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л .** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника и в нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .

Прикладно-ориентированная физическая подготовка: выполнение упражнений в беге, прыжках, лазании и др. Общефизическая подготовка: выполнение упражнений из базовых видов спорта, направлена на развитие основных физических качеств, в том числе на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Физические упражнения общеразвивающей направленности.

9 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.).

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Рациональное питание. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика распространенных травм и причины их возникновения. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного

отдыха. Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой .

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Организация и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития общей выносливости, гибкости, статической силы и статической выносливости, координации движений, дыхательного аппарата и др. Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно-ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Измерение функциональных резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (проба Штанге, Проба Генча, проба Руфье). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Упражнения для профилактики невротозов: содержание, последовательность выполнения и дозировка. Индивидуальные комплексы с прикладно-ориентированной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью .

Гимнастика с основами акробатики . Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Легкая атлетика . Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании (на результат). Бег на дистанции: 60 м, 100 м с низкого старта (на результат), 1000 м - девушки и 2000 м - юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км. Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям (Участие в квалификационных соревнованиях).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО».

Лыжные гонки . Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км - девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательной дистанции 3 км (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения общей физической подготовки, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры .

Б а с к е т б о л . Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от

нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Ф у т б о л .** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .

Прикладно-ориентированная физическая подготовка: прикладно-ориентированные упражнения в беге, прыжках, лазании и др. Система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Общефизическая подготовка: физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств, в том числе на подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «ГТО»; физические упражнения общеразвивающей направленности.

### III. Тематическое планирование предмета с указанием количества часов на изучение каждой темы

№	Содержание урока.	5 класс. 1 четверть.	Дата	количество часов
1	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. Теоретические сведения.			1
2	Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег на 60 и 30 метров. Подвижные игры.			1
3	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.			1
4	КУ «Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров норматив ГТО». Подвижные игры и эстафеты.			1
5	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.			1
6	Перестроение из одной в две шеренги. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.			1
7	Повторить повороты на месте и в ходьбе. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.			1

8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
9	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
10	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
11	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Подвижные игры.		1
12	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		1
13	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
14	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1
15	Передача эстафетной палочки. Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО).		1
16	Правила баскетбола. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в ходьбе.		1
<b>№</b>	<b>Содержание урока. 5 класс, 2 четверть.</b>	<b>дата</b>	<b>количество часов</b>
17	Т.Б на уроках гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		1
18,19	Перестроение. Кувырок вперед, кувырок назад. Подвижные игры.		2
20	Перестроение. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		1
21	К\У «Кувырок вперед, кувырок назад». Подвижные игры.		1
22,23	Лазанье по канату. Перелезание через препятствия. Эстафеты.		2
24,25	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла. Эстафеты.		2
26	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Подвижные игры.		1
27	К\У «Комбинация из освоенных элементов».		1

28,29	Подвижные игры. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		2
30	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1
31	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.		1
32	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1

№ урока	Содержание урока. 5 класс 3 четверть.	дата	количество часов
33	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		1
34,35	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		2
36,37	Спуск в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Подъем на склон. Игры на воздухе.		3
38	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «елочкой». Подвижные игры на воздухе.		1
39	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 50 метров. Игры на воздухе.		1
40	Попеременно - двухшажный ход. Торможение «плугом». Игры на воздухе.		1
41,42	Скользкий шаг. Спуск, подъем. Прохождение дистанции 3000 метров. Игры на воздухе.		2
43	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		1
44	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		1
45,45	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		2
46	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1



47,48,49	Стойка игрока. Перемещения в стойке .Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		3
50,51	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		2
№	Содержание урока. 5 класс. 4 четверть.	Дата	количество часов
52	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. Теоретические сведения.		1
53	Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег на 60 и 30 метров. Подвижные игры.		1
54	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		1
55	К\У «Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров норматив ГТО». Подвижные игры и эстафеты.		1
56	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.		1
57	Перестроение из одной в две шеренги. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.		1
58	Повторить повороты на месте и в ходьбе. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
59	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
60	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
61	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
62	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Подвижные игры.		1
63	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		1
64	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
65	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1

67	Передача эстафетной палочки. Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО).		1
68	Правила баскетбола. Стойка игрока. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в ходьбе.		1

№ урока	Содержание урока. 6 класс. 1 четверть.	дата	количество часов
1	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		1
2	Бег на 30 метров. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры.		1
3	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры. Прыжки в длину.		1
4	К\У «Бег на 30 метров» (норматив ГТО). Эстафета.		1
5	Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		1
6	Перестроение из одной в две шеренги. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		1
7	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО). Подвижные игры.		1
8	Повторить повороты на месте и в ходьбе. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
9	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в длину.		1
10	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
11	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом 2 кг. Подвижные игры.		1
12	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
13			1

14	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		1
15	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1
16	Передача эстафетной палочки. Поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры. Правила баскетбола. Стойка игрока. Ловля и передача мяча.		1

№	Содержание урока. 6 класс, 2 четверть.	дата	количество часов
17	Т.Б на уроках гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		1
18,19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед, кувырок назад. Подвижные игры.		2
20	Перестроение. Стойка на лопатках. Стойка «Ласточка». Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		1
21	К\У «Два кувырка вперед слитно, кувырок назад». Подвижные игры.		1
22,23	Лазанье по канату. Перелезание через препятствия. Эстафеты.		2
24,25	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла. Эстафеты.		2
26	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Подвижные игры.		1
27	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		1
28,29	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		2
30	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1
31	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.		1

32	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1
----	--	--	---

№ урока	Содержание урока. 6 класс 3 четверть.	дата	количество часов
33	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		1
34,35	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		2
36, 37	Спуск в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Подъем на склон. Игры на воздухе.		2
38	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «елочкой». Подвижные игры на воздухе.		1
39	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 50 метров. Игры на воздухе.		1
40	Попеременно - двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком».		1
41, 42	Скользкий шаг. Спуск, подъем. Прохождение дистанции 3500 метров. Эстафета с передачей палок.		2
43	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		1
44	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		1
45,46	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		2
47	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1
48,49,50	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		3
51	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		1
52	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.		1

--	--	--	--

	Содержание урока. 6 класс. 4 четверть.	Дата	количество часов
53	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетике. История физической культуры.		1
54	Спринтерский бег. Высокий старт, бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.		1
55	Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		1
56	Бег на 1000 метров. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
57	К\У «Бег на30 метров. (норматив ГТО).» Эстафеты сбегом на скорость.		1
58	Бег с ускорением от 10 до 15метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		1
59	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.		1
60	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.		1
61	К\У «Метание малого мяча на дальность». Эстафеты.		1
62	Низкий старт. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		1
63	Бег в чередовании с ходьбой. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.		2
64			
65	К\У «Бег на 60 метров». Подвижные игры.		1
66	Прыжки через скакалку. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Круговая эстафета.		1

67	К\У «Метание мяча в цель (норматив ГТО)». Подвижные игры и эстафеты.		1
68	Поднимание туловища за 1 минуту (норматив ГТО). Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1

№ урока	Содержание урока 1 четверть 7 класс	дата	количество часов
1	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по четыре, дроблением и сведением.		1
2	Бег с преодолением препятствий, Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.		1
3	Высокий старт от 10 до 15. Бег на 30 и 60 метров. Подвижные игры.		1
4	Бег в равномерном темпе до 7 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.		1
5	К\У «Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
6	Перестроение на месте и в ходьбе. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.		1
7	К\У «Прыжок в длину с места (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
8	Строевые упражнения. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
9	К\У «Метание малого мяча на дальность (норматив ГТО). Подвижные игры.		1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.		1
11	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
12	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Подвижные игры.		1
13	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10. Метров. Подвижные игры.		1
14	Подтягивание на перекладине. Бег на 2000 метров. Подвижные игры.		1

15	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1
16	Передача эстафетной палочки. Поднимание туловища за 1 минуту.		1

№	Содержание урока. 7 класс, 2 четверть.	дата	количество часов
17	Т.Б на уроках гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		1
18,19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед, кувырок назад. Подвижные игры.		2
20	Перестроение. Стойка на лопатках. Стойка «Ласточка». Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		1
21	К\У «Два кувырка вперед слитно, кувырок назад». Подвижные игры.		1
22,23	Кувырок вперед в стойку на лопатках. « Колесо». Перелезание через препятствия. Эстафеты.		2
24,25	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла. Эстафеты.		2
26	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Подвижные игры.		1
27	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		1
28,29	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		2
30	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1
31	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.		1

№ урока	Содержание урока. 7 класс 3 четверть.	дата	количество часов
32	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		1
33,34	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».		2

	Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		
35,36	Спуск в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Подъем на склон. Игры на воздухе.		2
37	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «елочкой». Подвижные игры на воздухе.		1
38	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 50 метров. Игры на воздухе.		1
39	Попеременно - двушажный ход. Торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком».		1
40,41	Скользкий шаг. Спуск, подъем. Прохождение дистанции 3500 метров. Эстафета с передачей палок.		2
42	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		1
43	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		1
44,45	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		2
46	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1
47,48,49	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		3
50,51	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		2

	Содержание урока. 7 класс. 4 четверть.	Дата	количество часов
51	Т.Б на уроках легкой атлетике. Повторить повороты на месте. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		1
52	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.		1
53	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
54	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.		1



55	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.		1
56	Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
57	К\У «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры.		1
58	Прыжки в длину с разбега. К\У «Бег на 100 метров». Подвижные игры.		1
59	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
60	К\У «Подтягивание на перекладине (норматив ГТО). Подвижные игры.		1
61	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.		1
62	Метание мяча в вертикальную цель с расстояние 4-5 метров. Подвижные игры.		1
63	Челночный бег 3*10 метров. Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры.		1
64	Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
65	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.		1
66	Бег до 10 минут. Строевые упражнения. Перестроение. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		1
67,68	Спортивные и подвижные игры.		2

№	Содержание урока 8 класс	дата	количество часов
1	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		1
2	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры		1
3	Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег 60 метров. Подвижные игры.		1
4	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
5	К.У «Бег на короткую дистанцию: 60 метров . Подвижные игры и эстафеты.		1

6	Перестроение на месте и в ходьбе, метание малого мяча на дальность. Бег на 30 метров.		1
7	Строевые упражнения. Бег 1000 метров. Подвижные игры.		1
8	К\У «Прыжки в длину с места(норматив ГТО). Метание малого мяча на дальность. П\и		1
9	К\У Метание малого мяча на дальность. П\и		1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
11	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры и эстафеты.		1
12	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Подвижные игры.		1
13	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10 метров. Подвижные игры.		1
14	Подтягивание на перекладине. Бег на 2000 метров. Подвижные игры.		1
15	Прыжки ч\з скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1
16	Передача эстафетной палочки. Поднимание тул за 1 минуту (норматив ГТО). Поднимание туловища.		1
№	Содержание урока. 8 класс, 2 четверть.	дата	количество часов
17	Т.Б на уроках гимнастике. Страховка и помощь вовремя занятий.		1
18,19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед ,кувырок назад в упор соя ноги врозь. Подвижные игры.		2
20	Перестроение. Стойка на лопатках. Стойка «Ласточка». Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		1
21	К\У «Два кувырка вперед слитно, кувырок назад». Подвижные игры.		1
22,23	Кувырок вперед в стойку на лопатках. « Колесо». Стойка на голове и руках. Эстафеты.		2
24,25	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла. Эстафеты.		2
26	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из		1

	положения стоя. Подвижные игры.		
27	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		1
28,29	Упражнения в вися на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		2
30	Прыжки через гимнастического коня. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1
31	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.		1
32	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1
№ урока	Содержание урока. 8 класс 3 четверть.	дата	количество часов
33	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		1
34,35	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		2
36,37	Спуск в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Подъем на склон. Игры на воздухе.		2
38	Скользкий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «елочкой». Подвижные игры на воздухе.		1
39	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 50 метров. Игры на воздухе.		1
40	Попеременно - двушажный ход. Торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком».		1
41,42	Скользкий шаг. Спуск, подъем. Прохождение дистанции 3500 метров. Эстафета с передачей палок.		2
43	Одновременный одношажный ход. Игры на		1

	воздухе.		
44	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		1
45,46	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		2
47	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.		1
48	Стойка игрока. Перемещения в стойке .Ловля и передача мяча на месте и в движении.		1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		1
50	Броски мяча. Перехват мяча. Ведение с сопротивлением.		1
51	Правила мини- футбола. Остановка катящегося мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.		1
52	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.		1
	Содержание урока. 8 класс. 4 четверть.	Дата	количество часов
53	Т.Б на уроках легкой атлетике. Повторить повороты на месте. Бег на 60 метров. Подвижные игры.		1
54	К\У «Бег на 60 метров». Подвижные игры.		1
55	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.		1
56	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.		1
57	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.		1
58	Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1

59	К\У «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры.		1
60	Прыжки в длину с разбега. Бег на 2000 метров. Подвижные игры.		1
61	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		1
62	К\У «Подтягивание на перекладине (норматив ГТО). Подвижные игры.		1
63	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.		1
64	Метание мяча в вертикальную цель с расстоянием 4-5 метров. Подвижные игры.		1
65	Челночный бег 3*10 метров. Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры.		1
66	Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
67	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.		1
68	Бег до 12 минут. Строевые упражнения. Перестроение. Бег на 30 метров. Подвижные игры.		1

№	Содержание урока. 9 класс. 1 четверть.	Дата	количество часов
1	Т.Б на уроках по легкой атлетике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.		1
2	Бег с преодолением препятствий, Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.		1
3	Высокий старт от 10 до 15. Бег на 30 и 60 метров. Подвижные игры.		1
4	Бег в равномерном темпе до 7 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.		1
5	К\У «Бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
6	Перестроение на месте и в ходьбе. Метание		1

	малого мяча на дальность. Эстафеты.		
7	К\У «Прыжок в длину с места (норматив ГТО). Подвижные игры и эстафеты.		1
8	Строевые упражнения. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.		1
9	К\У «Метание малого мяча на дальность (норматив ГТО). Подвижные игры.		1
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.		1
11	Низкий старт. Бег на 1500 метров. Подвижные игры.		1
12	Бег с препятствиями. Броски набивного мяча весом до 2 кг. Подвижные игры.		1
13	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10. Метров. Подвижные игры.		1
14	Подтягивание на перекладине. Бег на 2000 метров. Подвижные игры.		1
15	Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.		1
16	Передача эстафетной палочки. Поднимание туловища за 1 минуту.		1
17	Т.Б на уроках гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.		1
18,19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед, кувырок назад. Подвижные игры.		2
20	Перестроение. Стойка на лопатках. Стойка «Ласточка». Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		1
21	К\У «Два кувырка вперед слитно, кувырок назад». Подвижные игры.		1
22,23	Кувырок вперед в стойку на лопатках. « Колесо». Перелезание через препятствия. Эстафеты.		2
24,25	Опорные прыжки через гимнастического коня, козла. Эстафеты.		2

26	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Подвижные игры.		1
27	К\У «Комбинация из освоенных элементов». Подвижные игры.		1
28,29	Упражнения в виси на гимнастической стенке. Вис на перекладине. Подвижные игры.		2
30	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		1
31,32	Стойка игрока. Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча.		2
33	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Температурный режим. Подбор лыжного инвентаря. Подвижные игры.		1
34,35	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Повороты на лыжах переступанием. Игры на воздухе.		2
36,37	Спуск в основной стойке. Прохождение ворот при спуске. Подъем на склон. Игры на воздухе.		2
38,39	Скольльзящий, ступающий шаг. Подъем «лесенкой», «елочкой». Подвижные игры на воздухе.		2
40,41	Спуск, подъем, торможение «плугом». Эстафеты с этапом до 50 метров. Игры на воздухе.		2
42,43	Попеременно - двушажный ход. Торможение и поворот упором. Игра «Остановка рывком».		2
44,45	Скольльзящий шаг. Спуск, подъем. Прохождение дистанции 3500 метров. Эстафета с передачей палок.		2
46	Одновременный одношажный ход. Игры на воздухе.		1
47,48	Спуск, подъем, торможение «плугом». Подвижные игры.		2
49,50	Спуск, подъем. Скользящий шаг. Лыжная эстафета.		2

51	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1
52	Стойка игрока. Перемещения в стойке .Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
53	Т.Б на уроках легкой атлетике. Повторить повороты на месте. Бег на 30 метров. Подвижные игры.	1
54	К\У «Бег на 30 метров». Подвижные игры.	1
55	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
56	К\У «Прыжки в длину с места (норматив ГТО)». Подвижные игры.	1
57	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
58	Бег с преодолением препятствий. Бег на 1000 метров. Подвижные игры.	1
59	К\У «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры.	1
60	Прыжки в длину с разбега. К\У «Бег на 100 метров». Подвижные игры.	1
61	Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	1
62	К\У «Подтягивание на перекладине (норматив ГТО). Подвижные игры.	1
63	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты.	1
64	Метание мяча в вертикальную цель с расстоянием 4-5 метров. Подвижные игры.	1
65	Челночный бег 3*10 метров. Перестроение из одной в две шеренги. Подвижные игры.	1
66	Бег на 1500 метров. Подвижные игры.	1
67	К\У «Челночный бег 3*10 метров». Подвижные игры.	1
68	Бег до 10 минут. Строевые упражнения. Перестроение. Бег на 60 метров. Подвижные игры.	1



69	Спортивные и подвижные игры.		1
----	------------------------------	--	---