Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24» г. Кемерово

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на методическом  объединении учителей физической культуры и ОБЖ  протокол №4 от «27» мая 2017 г.  руководитель м/о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Утверждаю.  Директор МБОУ «СОШ №24»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А. Евтушенко  приказ №102 от 30 мая 2017г. |

Рабочая программа

по физической культуре для 5 - 9 классов

|  |
| --- |
| Составитель: Орлов Сергей Николаевич, учитель физической культуры. |

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и  социальное  развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание  личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление  связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Личностные результаты освоения учебного предмета освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

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 учётом 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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 её 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 разрешатьконфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:**

**Физическая культура:**

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 учётом 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 её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт 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).

**2. Содержание учебного предмета**

**5—9 класс (510 часов)**

**5 класс (102 часа)**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** 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.

**Физической культуры (основные понятия).** 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 (8 часов)**

**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.** 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 (18 часов).** Организующие 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.

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

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

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба 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. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м). Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика (26 часов).** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки (16 часов).** Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (34 часа).** Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью:**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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.

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: 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).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

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).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание 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. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. 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 с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом 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 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. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**6 класс(102 часа)**

**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.

**Базовые понятия физической культуры**

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 (20 часов).** 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.

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 брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, 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.

**Легкая атлетика (24 часа)**. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный 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.

**Лыжные гонки (16 часов)**. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (34 часа).** Баскетбол. 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; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью:**

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

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

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

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

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; 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).

Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

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 специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**7 класс(102 часа)**

**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.).

**Базовые понятия физической культуры**

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 (8 часов)**

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 (18 часов).** 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, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

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

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе 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.

**Легкая атлетика (25 часов).** Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

**Лыжные гонки (17 часов).** Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (34 часа).** Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). 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. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной 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 стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: 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); 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).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): 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.

Вольные упражнения (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 висе на руках с махом ног (мальчики); упражнения в висе 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; размахивания в висе, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки

Спортивные игры. Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-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.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**8 класс(102 часа)**

**Знания о физической культуре**

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

**Базовые понятия физической культуры.**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. 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. 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 (8 часов)**

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. 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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. 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 (20 часов).** Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (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.

**Легкая атлетика (24 часа).** 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.

**Лыжные гонки (19 часов).** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (31 час).** Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью:**

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока 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).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: 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 (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

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 (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол**.** Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол.Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**9 класс (102 часа)**

**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).

**Базовые понятия физической культуры**

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. 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. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 часов)**

Организация и проведение занятий физической культурой. 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.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

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.

Оценка эффективности занятий физической культурой. 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 (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**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 адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Гимнастика с основами акробатики (16 часов).** 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.

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 виса 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.

**Легкая атлетика (31 час).** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки (20 часов).** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

**Спортивные игры (27 часов).** Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технико-тактические командные 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.

Футбол. Технико-тактические командные 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью:**

Гимнастика с основами акробатики. 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.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). 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 висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км - девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы:**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | Основы знаний о физической культуре в процессе урока |  |
| 1 | Легкой атлетике. Техника безопасности. | 1 |
| 2 | Техника бега с высокого старта, футбол. | 1 |
| 3 | Бег 30 метров. Стартовый разгон, футбол. | 1 |
| 4 | Контрольный урок: «Бег 30,60 метров». | 1 |
| 5 | Прыжки в длину. | 1 |
| 6 | Контрольный урок прыжки в длину с места. | 1 |
| 7 | Бег 3х10 метров, метание. | 1 |
| 8 | Контрольный урок: «Бег 3х10 метров». | 1 |
| 9 | Метание мяча, бег до 8 минут. | 1 |
| 10 | Контрольный урок: «Бег 500 метров (мальчики), 300 метров (девочки)». | 1 |
| 11 | Бег 1000 метров, эстафеты. | 1 |
| 12 | Контрольный урок: « Бег 2000 метров». | 1 |
| 13 | Волейбол. Техника безопасности. | 1 |
| 14 | Стойка волейболиста, передача мяча сверху. | 1 |
| 15 | Перемещение, передача мяча сверху. | 1 |
| 16 | Стойка, перемещение, передача. | 1 |
| 17 | Передача мяча сверху над собой. | 1 |
| 18 | Повороты, перемещения, передачи. | 1 |
| 19 | Прием мяча сверху. | 1 |
| 20 | Прием мяча снизу. | 1 |
| 21 | Контрольный урок: «Подтягивание на перекладине. Прием мяча и передача». | 1 |
| 22 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 23 | Подача и прием мяча снизу. | 1 |
| 24 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 25 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 26 | Круговая тренировка. | 1 |
| 27 | Полоса препятствий. | 1 |
| 28 | Гимнастика. Техника безопасности. | 1 |
| 29 | Упражнения на гибкость, кувырки. | 1 |
| 30 | Кувырки, стойка на лопатках, лазание по канату. | 1 |
| 31 | Опорный прыжок через козла, лазание по канату. | 1 |
| 32 | Акробатика, лазание по канату. | 1 |
| 33 | Акробатическое соединение, равновесие. | 1 |
| 34 | Кувырки, мост, стойка на лопатках. | 1 |
| 35 | Контрольный урок: « Акробатическое соединение из 3 - 4 элементов». | 1 |
| 36 | Упражнение на пресс, мост, равновесие. | 1 |
| 37 | Упражнение на бревне, опорный прыжок. | 1 |
| 38 | Контрольный урок: « Опорный прыжок». | 1 |
| 39 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 40 | Упражнения со скакалкой, подтягивание. | 1 |
| 41 | Силовая подготовка, опорный прыжок. | 1 |
| 42 | Контрольный урок: «Подтягивание, поднимание туловища». | 1 |
| 43 | Круговая тренировка. | 1 |
| 44 | Контрольный урок: «Лазание по канату». | 1 |
| 45 | Полоса препятствий 8 станций. | 1 |
| 46 | Полоса препятствий 10 станций. | 1 |
| 47 | Круговая тренировка. Подвижная игра. | 1 |
| 48 | Полоса препятствий. Подвижная игра. | 1 |
| 49 | Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 54 | Контрольный урок: «Попеременный двухшажный и одношажный ход». | 1 |
| 55 | Техника передвижения, дистанция 1 километр. | 1 |
| 56 | Техника передвижения, дистанция 2 километр. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| 58 | Побьем елочкой, спуски. Пройти 2 километра. | 1 |
| 59 | Контрольный урок: «Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 60 | Подъемы, спуски, торможение». | 1 |
| 61 | Контрольный урок торможение плугом. | 1 |
| 62 | Торможение плугом, 3 километра в медленном темпе. | 1 |
| 63 | Контрольный урок: «Спуски в «воротца» из палок, подъем елочкой». | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 1 километр. | 1 |
| 65 | Контрольный урок: «Прохождение дистанции 1 километр». | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 2 километра на время. | 1 |
| 67 | Баскетбол. Техника безопасности. | 1 |
| 68 | Ведение мяча, передача на месте. | 1 |
| 69 | Ведение с изменением направления. | 1 |
| 70 | Контрольный урок: «Ведение мяча с бегом. Передача мяча в движении». | 1 |
| 71 | Броски мяча в кольцо, эстафеты. | 1 |
| 72 | Совершенствование передач, ведения, бросков. | 1 |
| 73 | Броски мяча в кольцо, игры. | 1 |
| 74 | Контрольный урок: « Броски в кольцо». | 1 |
| 75 | Вырывание мяча, повороты, броски. | 1 |
| 76 | Контрольный урок: « Ведение два шага бросок». | 1 |
| 77 | Учебная игра стритбол. | 1 |
| 78 | Учебная игра баскетбол. | 1 |
| 79 | Учебная игра. | 1 |
| 80 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка, перемещение. | 1 |
| 81 | Прием мяча снизу и сверху. | 1 |
| 82 | Подача мяча снизу. | 1 |
| 83 | Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 84 | Игра в перестрелку, подача мяча. | 1 |
| 85 | Передача мяча сверху. | 1 |
| 86 | Игра в волейбол по упрощенным правилам, прием снизу. | 1 |
| 87 | Игра по упрощенным правилам, прием сверху. | 1 |
| 88 | Игра по упрощенным правилам, подача снизу. | 1 |
| 89 | Легкая атлетика. Техника безопасности. Прыжки в высоту, метание. | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега – отталкивание, метание. | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега – переход через планку. | 1 |
| 92 | Контрольный урок: «Прыжки в высоту с разбега». | 1 |
| 93 | Челночный бег, прыжок с места. | 1 |
| 94 | Бег 30, 60 метров, метание мяча, футбол. | 1 |
| 95 | Контрольный урок: «Бег 30,60 метров». | 1 |
| 96 | Развитие выносливости, бег 1000 метров, футбол | 1 |
| 97 | Контрольный урок: «Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г». | 1 |
| 98 | Развитие выносливости, бег 1500 метров, футбол | 1 |
| 99 | Контрольный урок: «Метание мяча 150 г. Бег 300 метров». | 1 |
| 100 | Метание мяча, бег 2000 метров. | 1 |
| 101 | Контрольный урок: «Кросс 1500 метров». Прыжки со скакалкой, подтягивание, футбол. | 1 |
| 102 | Бег 2000 метров, без учёта времени. Игра мини – футбол. | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Количество часов | Количество часов |
|  | Основы знаний о физической культуре в процессе урока |  |
| 1 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности | 1 |
| 2 | Бег с высокого старта, футбол | 1 |
| 3 | Бег 30 метров, футбол | 1 |
| 4 | Контрольный урок: «бег 60 метров». Футбол | 1 |
| 5 | Низкий старт, прыжки в длину с разбега, бег 300 метров | 1 |
| 6 | Бег 3x10 метров, прыжки, метание | 1 |
| 7 | Метание мяча, бег 500 метров | 1 |
| 8 | Контрольный урок: «прыжки в длину с разбега». Футбол. | 1 |
| 9 | Бег 1000 метров. Метание | 1 |
| 10 | Контрольный урок: «метание мяча». Футбол. | 1 |
| 11 | Эстафеты, футбол | 1 |
| 12 | Контрольный урок: «бег 1500 метров». | 1 |
| 13 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка волейболиста. | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху над собой | 1 |
| 15 | Перемещение, передача мяча сверху | 1 |
| 16 | Стойка, перемещение, передача | 1 |
| 17 | Передача мяча сверху над собой | 1 |
| 18 | Повороты, перемещение, передача | 1 |
| 19 | Приём мяча сверху | 1 |
| 20 | Приём мяча снизу | 1 |
| 21 | Приём мяча и передача | 1 |
| 22 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 23 | Подача и приём снизу | 1 |
| 24 | Контрольный урок: «подтягивание на перекладине». | 1 |
| 25 | Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 26 | Игра по упрощённым правилам, прыжки со скакалкой | 1 |
| 27 | Игра по упрощённым правилам, поднимание туловища | 1 |
| 28 | Гимнастика. Техника безопасности | 1 |
| 29 | Упражнения на гибкость, кувырки | 1 |
| 30 | Кувырки, стойка на лопатках, лазание по канату | 1 |
| 31 | Опорные прыжки через козла, лазание по канату | 1 |
| 32 | Акробатика, лазание по канату | 1 |
| 33 | Круговая тренировка | 1 |
| 34 | Кувырки, мост, стойка на лопатках | 1 |
| 35 | Акробатическое соединение, лазание по канату в два и три приёма | 1 |
| 36 | Акробатика, полоса препятствий | 1 |
| 37 | Контрольный урок: «акробатическое соединение». | 1 |
| 38 | Упражнения на бревне, опорный прыжок | 1 |
| 39 | Стойка на лопатках, вис согнувшись, лазание по канату | 1 |
| 40 | Контрольный урок: «лазание по канату». | 1 |
| 41 | Упражнения на гимнастической стенке, опорный прыжок | 1 |
| 42 | Круговая тренировка, опорный прыжок | 1 |
| 43 | Контрольный урок: «опорный прыжок». Эстафеты | 1 |
| 44 | Прыжок с места, сгибание и разгибание рук | 1 |
| 45 | Контрольный урок: «поднимание туловища». | 1 |
| 46 | Полоса препятствий, работа по станциям | 1 |
| 47 | Упражнения со скакалкой, подтягивание | 1 |
| 48 | Упражнения на гибкость | 1 |
| 49 | Круговая тренировка | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности | 1 |
| 51 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | Контрольный урок: «одновременный одношажный ход». | 1 |
| 53 | Торможение плугом, одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 54 | Контрольный урок: «одновременный двухшажный ход». | 1 |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
| 57 | Контрольный урок: «попеременный двухшажный ход». | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 2 километра. Спуски со склона | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2 километра в медленном темпе | 1 |
| 60 | Спуски в парах, тройках | 1 |
| 61 | Игры на лыжах, эстафеты | 1 |
| 62 | Контрольный урок: «повороты плугом на спуске». | 1 |
| 63 | Спуск, подъём ёлочкой | 1 |
| 64 | Контрольный урок: «лыжные гонки на 1 километр». | 1 |
| 65 | Совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 66 | Контрольный урок: « лыжные гонки на 2 километра». | 1 |
| 67 | Баскетбол. Техника безопасности. Передача мяча. | 1 |
| 68 | Освоение техники ведения, ловли и передачи мяча | 1 |
| 69 | Перемещения, повороты с мячом и без. | 1 |
| 70 | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 71 | Ведение с изменением направления | 1 |
| 72 | Обучение техники ведение два шага бросок | 1 |
| 73 | Совершенствование техники ведение два шага бросок | 1 |
| 74 | Броски мяча в кольцо, эстафеты | 1 |
| 75 | Совершенствование передач, ведения, бросков | 1 |
| 76 | Броски мяча в кольцо снизу, игры | 1 |
| 77 | Броски по кольцу с различных дистанций | 1 |
| 78 | Передача мяча в движении - парами | 1 |
| 79 | Учебная игра 2x2 в одно кольцо | 1 |
| 80 | Совершенствование техники ведения и перемещения. | 1 |
| 81 | Совершенствование броска мяча в кольцо | 1 |
| 82 | Совершенствование ведения мяча с обводкой | 1 |
| 83 | Совершенствование бросков по кольцу с различных дистанций | 1 |
| 84 | Учебная игра 2x2 в одно кольцо | 1 |
| 85 | Учебная игра 2x2 в одно кольцо, силовые упражнения | 1 |
| 86 | Учебная игра 3x3 в одно кольцо | 1 |
| 87 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 88 | Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 89 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Прыжки в высоту с разбега. Метание. | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега - отталкивание | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега - переход через планку | 1 |
| 92 | Контрольный урок: «прыжки в высоту с разбега». | 1 |
| 93 | Бег 30 метров, метание мяча, футбол | 1 |
| 94 | Контрольный урок: «бег 60 метров». Метание мяча. | 1 |
| 95 | Бег 300 метров, метание мяча на дальность | 1 |
| 96 | Контрольный урок: «прыжки в длину с разбега». | 1 |
| 97 | Бег 500 метров, игры | 1 |
| 98 | Бег 1000 метров, футбол | 1 |
| 99 | Контрольный урок: «бег 1500 метров». | 1 |
| 100 | Челночный бег, метание мяча | 1 |
| 101 | Контрольный урок: «метание мяча». | 1 |
| 102 | Спортивные игры. Эстафеты. Футбол. | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | Основы знаний о физической культуре в процессе урока |  |
| 1 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности | 1 |
| 2 | Бег 30 метров с высокого старта, футбол | 1 |
| 3 | Контрольный урок: «бег 60 метров», футбол | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега, бег 300м. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», футбол | 1 |
| 6 | Метание мяча 150 граммов, бег 500м. | 1 |
| 7 | Контрольный урок: «прыжок в длину с разбега». | 1 |
| 8 | Бег 1000 метров, метание мяча | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег, футбол | 1 |
| 10 | Контрольный урок: «метание мяча 150 граммов». | 1 |
| 11 | Челночный бег 3 х 10 метров, | 1 |
| 12 | Контрольный урок: «бег 1500 метров». | 1 |
| 13 | Волейбол. Техника безопасности. Силовые упражнения. | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху над собой | 1 |
| 15 | Перемещение, передача мяча сверху в парах | 1 |
| 16 | Стойка, перемещение, передача | 1 |
| 17 | Передача мяча снизу над собой | 1 |
| 18 | Приём мяча сверху в парах | 1 |
| 19 | Приём мяча снизу в парах | 1 |
| 20 | Приём мяча и передача | 1 |
| 21 | Повороты, перемещение, передача мяча | 1 |
| 22 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 23 | Подача и приём мяча | 1 |
| 24 | Контрольный урок: «подтягивание на перекладине». | 1 |
| 25 | Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 26 | Игра по упрощённым правилам, прыжки со скакалкой | 1 |
| 27 | Полоса препятствий. | 1 |
| 28 | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| 29 | Игра по упрощённым правилам, поднимание туловища | 1 |
| 30 | Гимнастика. Техника безопасности | 1 |
| 31 | Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Перестроение на месте и в движении, опорные прыжки | 1 |
| 33 | Обучение длинному кувырку, кувырок назад в полушпагат | 1 |
| 34 | Стойка на голове и руках (м); с моста переход на одно колено | 1 |
| 35 | Акробатическое соединение, лазание по канату | 1 |
| 36 | Контрольный урок: «акробатическое соединение». Лазание по канату | 1 |
| 37 | Переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д) | 1 |
| 38 | Вис на подколенках и опускание в упор присев (м); переворот в упор махом и толчком | 1 |
| 39 | Совершенствование изученных элементов | 1 |
| 40 | Контрольный урок: «лазание по канату». | 1 |
| 41 | Совершенствование изученных элементов, силовые упражнения | 1 |
| 42 | Контрольный урок: «соединение упражнений на перекладине (брусьях)». | 1 |
| 43 | Упражнения на бревне, опорный прыжок | 1 |
| 44 | Контрольный урок: «опорный прыжок». | 1 |
| 45 | Полоса препятствий, круговая тренировка | 1 |
| 46 | Контрольный урок: «подтягивание на высокой и низкой перекладине». | 1 |
| 47 | Полоса препятствий, работа по станциям | 1 |
| 48 | Полоса препятствий | 1 |
| 49 | Круговая тренировка | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52 | Одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход | 1 |
| 53 | Прохождение дистанции 2 километра | 1 |
| 54 | Контрольный урок: «техника попеременного двухшажного хода». | 1 |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | Спуски с горы, торможение плугом и упором | 1 |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов | 1 |
| 58 | Прохождение дистанции 3 километра | 1 |
| 59 | Совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 3,5 километра | 1 |
| 61 | Контрольный урок: «техника одновременного одношажного хода». | 1 |
| 62 | Совершенствование техники одновременных ходов | 1 |
| 63 | Совершенствование лыжных ходов | 1 |
| 64 | Спуск, подъём ёлочкой. Игры на лыжах, эстафеты | 1 |
| 65 | Контрольный урок: «гонка на дистанцию 1 километр». | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 2 километра на время | 1 |
| 67 | Контрольный урок: «гонка на дистанцию 2 километра». | 1 |
| 68 | Баскетбол. Техника безопасности. Передача мяча. | 1 |
| 69 | Броски мяча в кольцо | 1 |
| 70 | Ведение с изменением направления | 1 |
| 71 | Ведение два шага бросок | 1 |
| 72 | Броски мяча в кольцо, эстафеты | 1 |
| 73 | Совершенствование передач, ведения, бросков | 1 |
| 74 | Броски мяча в кольцо снизу, игры | 1 |
| 75 | Передача мяча в движении со сменой мест | 1 |
| 76 | Контрольный урок: «бросок в кольцо после ведения». | 1 |
| 77 | Применение разученных приёмов в учебной игре | 1 |
| 78 | Учебная игра 4x4 в одно кольцо | 1 |
| 79 | Волейбол. Техника безопасности. Перемещение, остановки | 1 |
| 80 | Приём мяча снизу и сверху, | 1 |
| 81 | Подача мяча снизу | 1 |
| 82 | Эстафеты с элементами волейбола | 1 |
| 83 | Игра в перестрелку, подача мяча | 1 |
| 84 | Передача мяча сверху над собой | 1 |
| 85 | Игра в волейбол по упрощённым правилам, приём снизу | 1 |
| 86 | Игра по упрощённым правилам, приём сверху | 1 |
| 87 | Игра по упрощённым правилам, подача снизу | 1 |
| 88 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Метание мяча. | 1 |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега - отталкивание, метание | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега - переход через планку | 1 |
| 91 | Контрольный урок: «прыжки в высоту с разбега». | 1 |
| 92 | Бег 30 метров, метание мяча, бег 300 метров | 1 |
| 93 | Контрольный урок: «бег 60 метров», прыжки в длину. | 1 |
| 94 | Челночный бег, прыжок с места, спортивные игры | 1 |
| 95 | Бег 500 метров, прыжки в длину с разбега | 1 |
| 96 | Контрольный урок: «прыжок в длину с разбега», 6мин. бег. | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров, футбол | 1 |
| 98 | Прыжки со скакалкой, подтягивание, футбол | 1 |
| 99 | Контрольный урок: «метание мяча на дальность», футбол. | 1 |
| 100 | Развитие выносливости, эстафеты | 1 |
| 101 | Контрольный урок: «бег 1500 метров». | 1 |
| 102 | Игры, эстафеты, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Футбол. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | Основы знаний о физической культуре в процессе урока |  |
| 1 | Легкая атлетика. Техника безопасности | 1 |
| 2 | Техника низкого старта, футбол | 1 |
| 3 | Бег 30 метров с высокого старта, футбол | 1 |
| 4 | Контрольный урок: «бег 60 метров с низкого старта». | 1 |
| 5 | Техника прыжка в длину с разбега | 1 |
| 6 | Контрольный урок: «бег – 500 метров (девочки), 1000 метров (мальчики)». | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега, футбол | 1 |
| 8 | Контрольный урок: «прыжок в длину с разбега». | 1 |
| 9 | Бег 2000 метров (мальчики), 1500 метров (девочки) | 1 |
| 10 | Контрольный урок: «метание мяча 150 грамм», футбол. | 1 |
| 11 | Контроль двигательной подготовленности, футбол | 1 |
| 12 | Контрольный урок: «бег 2000 метров (мальчики), 1500 метров (девочки)». | 1 |
| 13 | Волейбол. Техника безопасности. Верхняя передача мяча | 1 |
| 14 | Прием и передача мяча сверху | 1 |
| 15 | Нижняя передача мяча | 1 |
| 16 | Прием и передача мяча снизу | 1 |
| 17 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 18 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 19 | Контрольный урок: «прием и передача мяча над собой». | 1 |
| 20 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 1 |
| 21 | Совершенствование техники подач | 1 |
| 22 | Челночный бег3х10 метров, подтягивание | 1 |
| 23 | Контрольный урок: «подтягивание на перекладине». | 1 |
| 24 | Нападающий удар | 1 |
| 25 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |
| 26 | Учебно-тренировочная игра, силовые упражнения | 1 |
| 27 | Гимнастика. Техника безопасности | 1 |
| 28 | Техника кувырка вперед и назад | 1 |
| 29 | Совершенствование техники кувырка вперед и назад | 1 |
| 30 | Акробатические элементы, силовые упражнения | 1 |
| 31 | Акробатическое соединение | 1 |
| 32 | Акробатическое соединение из 3 – 4 элементов | 1 |
| 33 | Контрольный урок: «акробатическое соединение из  3 – 4 элементов». | 1 |
| 34 | Упражнения на перекладине и брусьях | 1 |
| 35 | Совершенствование упражнений на перекладине и брусьях | 1 |
| 36 | Контрольный урок: «соединение на низкой перекладине, брусьях». | 1 |
| 37 | Опорные прыжки, лазание по канату | 1 |
| 38 | Опорные прыжки, лазание | 1 |
| 39 | Контрольный урок: «опорный прыжок». Круговая тренировка. | 1 |
| 40 | Круговая тренировка | 1 |
| 41 | Контрольный урок: «лазание по канату». Круговая тренировка | 1 |
| 42 | Упражнения на равновесие, подтягивание | 1 |
| 43 | Упражнения на гибкость, подъем туловища | 1 |
| 44 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |
| 45 | Полоса препятствий | 1 |
| 46 | Контрольный урок: «подтягивание, подъем туловища». | 1 |
| 47 | Круговая тренировка, силовые упражнения | 1 |
| 48 | Круговая тренировка, упражнения на гибкость | 1 |
| 49 | Круговая тренировка | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 54 | Совершенствование ходов | 1 |
| 55 | Одновременный одношажный ход | 1 |
| 56 | Контрольный урок: «одновременный одношажный ход». | 1 |
| 57 | Совершенствование ходов | 1 |
| 58 | Контрольный урок: «попеременный двухшажный ход». | 1 |
| 59 | Коньковый ход, игры на лыжах | 1 |
| 60 | Торможение и поворот «плугом» | 1 |
| 61 | Контрольный урок: «гонка на дистанцию 1 километр». | 1 |
| 62 | Спуск с горы | 1 |
| 63 | Совершенствование ходов | 1 |
| 64 | Контрольный урок: «гонка на дистанцию 2 километра». | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции до 3 километров | 1 |
| 66 | Совершенствование ходов | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции до 3 километров | 1 |
| 68 | Совершенствование ходов | 1 |
| 69 | Контрольный урок: «гонка на дистанцию 3 километра». | 1 |
| 70 | Баскетбол. Техника безопасности. Броски по кольцу | 1 |
| 71 | Броски по кольцу после передачи | 1 |
| 72 | Броски по кольцу после ведения | 1 |
| 73 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |
| 74 | Остановка прыжком после ведения мяча | 1 |
| 75 | Совершенствование штрафного броска, игра «перестрелка» | 1 |
| 76 | Контрольный урок: «штрафной бросок в кольцо». | 1 |
| 77 | Учебно-тренировочная игра, силовые упражнения | 1 |
| 78 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 79 | Учебно-тренировочная игра, броски в кольцо | 1 |
| 80 | Ведение мяча на месте, в движении | 1 |
| 81 | Техника штрафного броска, «заслон» | 1 |
| 82 | Совершенствование штрафного броска | 1 |
| 83 | Передача мяча в парах | 1 |
| 84 | Игры, эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 85 | Учебно-тренировочная игра, силовые упражнения | 1 |
| 86 | Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 87 | Легкая атлетика. Техника безопасности | 1 |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 89 | Совершенствование прыжков в высоту | 1 |
| 90 | Контрольный урок: «прыжки в высоту с разбега». | 1 |
| 91 | Передача эстафетной палочки, футбол | 1 |
| 92 | Контрольный урок: «бег 60 метров с низкого старта», футбол | 1 |
| 93 | Совершенствование прыжка в длину с разбега | 1 |
| 94 | Контрольный урок: «прыжки в длину с разбега». | 1 |
| 95 | Метание мяча, бег в медленном темпе до 7 минут | 1 |
| 96 | Совершенствование метания мяча, футбол | 1 |
| 97 | Бег 1000 метров, футбол | 1 |
| 98 | Контрольный урок: «метание мяча 150 г.», футбол | 1 |
| 99 | Бег в медленном темпе до 8 минут | 1 |
| 100 | Контрольный урок: «бег 2000 метров». | 1 |
| 101 | Спортивные игры, силовые упражнения | 1 |
| 102 | Спортивные игры | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | Основы знаний о физической культуре в процессе урока |  |
| 1 | Легкая атлетика. Техника Безопасности. Перестроение, повороты в движении. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Бег 30-40метров. Бег 30метров. | 1 |
| 3 | Совершенствование бега на короткие дистанции. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники прыжкам в длину. | 1 |
| 5 | Контрольный урок: «Бег 60метров». | 1 |
| 6 | Эстафетный бег. Бег 200метров. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники бега. Спортивные игры. | 1 |
| 8 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |
| 9 | Бег 2000метров (мальчики) и 1500метров (девочки). | 1 |
| 10 | Контрольный урок: «Бег 500метров». Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 11 | Техника спортивной ходьбы. 2000метров. | 1 |
| 12 | Контрольный урок: «Бег 1000 метров». | 1 |
| 13 | Техника метания. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 15 | Контрольный урок: «Метание мяча 150грамм». Спортивные игры. | 1 |
| 16 | Спортивные игры. Сдача нормативов. | 1 |
| 17 | Разучить комплекс из 8-10 упражнений. | 1 |
| 18 | Контрольный урок: «Подтягивание, поднимание туловища». | 1 |
| 19 | Баскетбол. Техника безопасности. Перемещения, повороты с мячом и без. | 1 |
| 20 | Освоение техники ведения, ловли и передачи мяча. | 1 |
| 21 | Контрольный урок: «Челночный бег». Освоение техники ведение два шага бросок. | 1 |
| 22 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защиты. | 1 |
| 23 | Контрольный урок: «Прыжок в длину с места». Позиционное нападение и личная защита. | 1 |
| 24 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 25 | Контрольный урок: «Штрафные броски». Игра с использованием изученных элементов. | 1 |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов техники. | 1 |
| 27 | Учебная игра. | 1 |
| 28 | Гимнастика. Техника безопасности. Разучить комплекс упражнений, команд. | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Акробатика. | 1 |
| 30 | Совершенствовать технику лазания по канату. | 1 |
| 31 | Контрольный урок: «Прыжки на скакалке». На низкой перекладине переворот в упор. | 1 |
| 32 | Комбинация из трёх изученных элементов. | 1 |
| 33 | Контрольный урок: «Лазание по канату». | 1 |
| 34 | Опорные прыжки через козла и коня | 1 |
| 35 | Контрольный урок: «Переворот в упор». | 1 |
| 36 | Совершенствовать техники опорных прыжков. | 1 |
| 37 | Оценить комбинацию на гимнастической дорожке. Тест на гибкость. | 1 |
| 38 | Контрольный урок: «Опорный прыжок».  Круговая тренировка. | 1 |
| 39 | Волейбол. Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения. | 1 |
| 40 | Контрольный урок: «Подтягивание».  Совершенствовать передачу мяча над собой. | 1 |
| 41 | Передача мяча сверху, снизу через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 42 | Обучение нападающему удару. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 43 | Приём мяча снизу. Верхняя подача мяча. | 1 |
| 44 | Совершенствовать подачу мяча. Учебная игра. | 1 |
| 45 | Совершенствовать приём передачу мяча. Учебная игра. | 1 |
| 46 | Технико-командные действия игроков. | 1 |
| 47 | Приём и передачи мяча в тройках. | 1 |
| 48 | Спортивные игры. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 49 | Учебная игра. | 1 |
| 50 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. | 1 |
| 51 | Совершенствовать технику попеременного-двушажного хода. | 1 |
| 52 | Совершенствовать одновременный-одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 53 | Провести прикидку на дистанции 2 километра. Эстафеты. | 1 |
| 54 | Оценить технику одновременно-одношажного хода. | 1 |
| 55 | Совершенствовать технику попеременно двушажного хода. Обучать коньковому ходу. | 1 |
| 56 | Оценить технику одновременно-бесшажного хода. Повороты на месте махом | 1 |
| 57 | Совершенствовать техники изученных ранее лыжных ходов. | 1 |
| 58 | Оценить технику работы рук, ног. | 1 |
| 59 | Обучение техники конькового хода. | 1 |
| 60 | Совершенствование конькового хода. Эстафеты. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов. | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции 4-5 километра в среднем темпе. | 1 |
| 63 | Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. | 1 |
| 64 | Контрольный урок: «Бег на лыжах 2 километра». | 1 |
| 65 | Оценить технику попеременно-двушажного хода. Совершенствовать коньковый ход. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 3-4 километра используя изученные хода. | 1 |
| 67 | Совершенствовать технику изученных ходов. Подъём в гору ступающим шагом. | 1 |
| 68 | Контрольный урок: «Бег на лыжах - мальчики 3 километра, девочки 2 километра». | 1 |
| 69 | Совершенствовать технику изученных ходов. Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 70 | Совершенствовать технику изученных ходов. Торможение «плугом». | 1 |
| 71 | Баскетбол. Техника безопасности. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Учебная игра. | 1 |
| 72 | Совершенствовать техники ведение и передвижений с мячом и без. | 1 |
| 73 | Броски по кольцу с различных дистанций. | 1 |
| 74 | Ведение мяча с обводкой игроков. | 1 |
| 75 | Тактические действия на площадке. | 1 |
| 76 | Закрепить технику штрафного броска. | 1 |
| 77 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 | 1 |
| 78 | Совершенствование броска одой и двумя руками. | 1 |
| 79 | Обучение перехвату мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите через « заслон». | 1 |
| 80 | Легкая атлетика. Техника Безопасности. Броски и ловля набивного мяча. | 1 |
| 81 | Совершенствовать технику прыжка в высоту с 3 -5 шагов разбега. Развитие быстроты. | 1 |
| 82 | Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагиванием». Игра в баскетбол. | 1 |
| 83 | Контрольный урок: «Прыжок в высоту с разбега». | 1 |
| 84 | Передачи мяча, приём, подача. Игра в волейбол. | 1 |
| 85 | Контрольный урок: «Челночный бег». Совершенствование технических элементов в волейболе. | 1 |
| 86 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |
| 87 | Совершенствовать прыжок в длину. Спортивные игры. | 1 |
| 88 | Контрольный урок: «Прыжок в длину с разбега». | 1 |
| 89 | Совершенствование техники метания мяча.  Бег – 300метров. | 1 |
| 90 | Метание мяча в цель. Бег 100метров. | 1 |
| 91 | Контрольный урок: «Метание мяча». | 1 |
| 92 | Бег в равномерном темпе до 20минут. | 1 |
| 93 | Бег – 500метров. Спортивные игры | 1 |
| 94 | Контрольный урок: «Бег 60метров». Обучение эстафетному бегу. | 1 |
| 95 | Бег – 1000 метров. Подвижные игры. | 1 |
| 96 | Техника бега на средние дистанции | 1 |
| 97 | Бег – 1500метров. Подвижные игры. | 1 |
| 98 | Контрольный урок: «Бег 2000 метров». | 1 |
| 99 | Обучение техники метания ядра. | 1 |
| 100 | Совершенствование техники метания ядро. | 1 |
| 101 | Спортивные игры, силовые упражнения | 1 |
| 102 | Спортивные игры. | 1 |