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 2017 г. |

Рабочая программа

по физической культуре для 5 - 9 классов

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

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 - 9-х классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного образования и примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

• развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа физической культуры на уровне основного общего образования соблюдает принцип преемственности с программой начального общего образования.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

В этих разделах приводятся сведения о:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;

оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка; олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх;

основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки;

правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений;

нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности;

правила соревнований по одному из базовых видов спорта: футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;

Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объёму учебного содержания является раздел «Физическое совершенство», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор-но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических

качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы само-массажа.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

«Специальная подготовка»:

 Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин); — использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

**Требования к уровню подготовки выпускников:**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

• роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

• основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

• способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

• составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и

корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

• выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

• выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

• осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

• соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

• осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

• включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Быстрота | Бег 60 метров с низкого старта.с | 9.2 | 10.2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе.с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол,раз. | 8 | - |
| Прыжок в длину с места.см | 180 | 165 |
| Поднимания туловища из положения лёжа, кол. раз | - | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений | Кроссовый бег на 2 км. | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км | 16.30 | 21.00 |
| Бег 2000м., мин. | 10.30 |  |
| Бег 1000м., мин. |  | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков вперед кол. Раз. | 5 | 3 |
| Челночный бег 3x10 м.с | 8.2 | 8.8 |

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развития физических качеств, совершенствование техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активны отдых и досуг, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- выполнения тестовых нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.

Учебный план школы отводит на изучение предмета 102 часа, данная рабочая программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю. Не менее 25% учебного времени отводится на теорию и не менее 75% на практическую часть.

**Учебно-тематический план**

Распределение программного материала

в учебных часах по темам программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I. Знания о физической культуре | в процессе уроков | | | | |
| II. Способы физкультурной деятельности | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| III. Физическое совершенствование: | В содержании соответствующих разделов программы | | | | |
| 1. Гимнастика с основами акробатики | 18 | 20 | 18 | 20 | 16 |
| 2. Легкая атлетика | 26 | 24 | 25 | 24 | 31 |
| 3. Лыжные гонки | 16 | 16 | 17 | 19 | 20 |
| 4. Спортивные и подвижные игры | 34 | 34 | 34 | 31 | 27 |
| 5. Общеразвивающие упражнения | В содержании соответствующих разделов программы | | | | |
| Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов  (теория и практика) |
|  | 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 | Тема урока | 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 |

**Содержание программы**

**5 – 9 класс ( 510 часов)**

**5 класс**

**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.

**Базовые понятия физической культуры.** 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 (мальчики). 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 (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).

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**

**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 (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 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, действия нападающего против нескольких защитников . 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 передача мяча через сетку. Прием мяча на задней линии после подачи. 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. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;  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.

**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.).

**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. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.  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. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи». 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). Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. 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**

**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**

**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 со специальной 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. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.  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. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.  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. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. 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.

**Список ключевых слов**

Быстрота   
Выносливость   
Гибкость   
Двигательное действие   
Движение   
Двигательное умение   
Двигательный навык   
Духовное здоровье   
Задачи физического воспитания (основные).   
Оздоровительные задачи

Образовательные задачи

Воспитательные задачи

Здоровье  
Здоровый образ жизни   
Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)    
Здоровьесберегающая (здоровьеформирующая) педагогика   
Координация   
Ловкость

Метод

Методические приемы   
Моторная плотность урока   
Общественное здоровье   
Обучение движениям   
Общая плотность урока   
Оценка успеваемости   
Педагогическая технология    
Педагогические средства   
Педагогическая адаптология   
Репродуктивное здоровье   
Сила   
Спорт   
Средства физического воспитания (основные)   
Технология обучения (обучения и самообучения)    
Технология воспитания   
Технологии развития    
Техника выполнения упражнения   
Физическое здоровье человека   
Физическая культура   
Физическое воспитание   
Физические качества   
Физические способности   
Элементы физической культуры

**Список литературы**

1. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» (Основная школа. Средняя полная школа; базовый и профильный уровень) 5-11классы [Текст]: автор-составитель сборника А. П, Матвеев. М.: Просвещение, 2013. - 141 с.
2. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 5 класса — М.: Просвещение, 2013;
3. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 6 класса — М.: Просвещение, 2013;
4. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 7 класса — М.: Просвещение, 2013;
5. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 8 класса — М.: Просвещение, 2013;
6. Матвеев А. П. Физическая культура: Учебник для 9 класса — М.: Просвещение, 2013;