

Приложение  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа «Гармония»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
основное общее образование**

**Составитель программы: Макурова Г.Р.**

**Срок реализации: 5-9 классы ( 5 лет )**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты отражают:**

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

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты отражают:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты отражают:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Содержание предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные требования).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

Подготовка к занятиям к физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысотных брусьях.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метания малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## 5 класс (70 ч)

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе

### Раздел 2. Физическое совершенство.

#### «Лёгкая атлетика»

**Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега*

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м и 60 м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) *Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Прыжковые упражнения** *Овладение техникой прыжка в длину* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой прыжка в высоту* Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

**Знания о физической культуре.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;

разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

### «Гимнастика»

#### **Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.**

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

*Освоение строевых упражнений* Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

*Освоение и совершенствование висов и упоров* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

*Освоение опорных прыжков* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

*Освоение акробатических упражнений* Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

**Развитие координационных способностей** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие скоростно-силовых способностей** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

**Развитие гибкости** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с

партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

## **« Спортивные игры» Баскетбол.**

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

**Освоение техники ведения мяча**. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча**. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты** Вырывание и выбивание мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

## **Волейбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности**  
История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек**. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

**Освоение техники приёма и передач мяча**. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

#### «Лыжная подготовка»

**Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике.** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

**Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

#### Раздел 3. Развитие двигательных способностей.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

**Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)**

**Организация и проведение пеших туристских походов.** **Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)**

## 6 класс (70 часов)

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

**Физическая культура человека. Познай себя.** Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка

**Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.** Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое воспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

**Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**

Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.  
Упражнения для укрепления мышц стопы.

### Раздел 2. Физическое совершенство.

#### Лёгкая атлетика

**Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30м и 60 м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно- силовых способностей.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

## Гимнастика

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

**Организующие команды и приёмы.** *Освоение строевых упражнений.* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).** *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

**Упражнения и комбинации на шведской стенке.** *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

**Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).

**Акробатические упражнения и комбинации.** Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

**Развитие координационных способностей.** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Знания о физической культуре.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

**Овладение организаторскими умениями.** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот).

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

**Освоение техники ведения мяча.** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**  
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

**Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

**Освоение техники лыжных ходов.** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и повороты упором. Прохождение дистанции 3 км и 3,5 км. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «с горки на горку» и др.

**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

**Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)**

**Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)**

## 7 класс (70 часов)

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

**Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.** Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

**Оценка эффективности занятий физической культурой. Самоконтроль.** Субъективные и объективные показатели самочувствия. **Самонаблюдение и самоконтроль.** Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.**

*Первая помощь травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

### Раздел 2. Физическое совершенство.

#### Лёгкая атлетика

**Беговые упражнения.** *Овладение техникой спринтерского бега.* Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 м и 60 м

(подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000 м.

(подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно - силовых способностей.** Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

**Развитие скоростных способностей.** Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

## Гимнастика

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

**Организующие команды и приёмы.** *Освоение строевых упражнений.* Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).** *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

**Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

**Упражнения и комбинации на шведской стенке.** *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения

**Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

**Акробатические упражнения и комбинации.** Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат

**Развитие координационных способностей.** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Развитие гибкости.** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Знания о физической культуре.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

**Овладение организаторскими умениями.** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

**Освоение ловли и передач мяча.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

**Освоение техники ведения мяча.** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника

**Овладение техникой бросков мяча.** Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей**  
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **Волейбол**

**Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму.** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

**Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.** История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

**Освоение техники лыжных ходов.** Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 - 4 км. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Игры: «гонки с преследованием», «гонки с выбыванием», «Карельская гонка».

**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

**Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)**

**Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)**

## **8 класс (70 ч)**

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.**

#### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения*

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения*

*Психические процессы в обучении двигательным действиям. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).*

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.*

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью**  
**Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).** *Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.*

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** *Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп-*

лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

**История возникновения и формирования физической культуры.** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

**Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

## **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

### **Лёгкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега.* Низкий старт до 30 м, -от 70 до 80 м, -до 70 м.

Бег 30м и 60м на результат. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (**1x1 м**) (девушки — с расстояния **12—14 м**, юноши — до **16м**). Бросок набивного мяча (**2 кг**) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Знания о физической культуре.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

### Элементы единоборств

**Овладение техникой приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

**Развитие координационных способностей.** Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Знания.** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

**Овладение организаторскими способностями.** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

## Гимнастика

**Организующие команды и приёмы.** *Освоение строевых упражнений.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Упражнения общеразвивающей направленности без предметов).** *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*  
Совершенствование двигательных способностей

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).** *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

**Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Акробатические упражнения и комбинации.** Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**Развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей

**Развитие скоростно-силовых способностей** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие гибкости.** Совершенствование скоростно-силовых способностей (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Знания о физической культуре.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

**Овладение организаторскими умениями.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

## Спортивные игры.

### Баскетбол

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передач мяча.** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Овладение техникой бросков мяча.** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

## **Волейбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми..

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

**Освоение техники лыжных ходов.** Одновременный одношажный ход 9стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 - 4,5 км. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

**Утренняя гимнастика.** Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

**Выбирайте виды спорта.** Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров.

**Тренировку начинаем с разминки.** Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.

**Повышайте физическую подготовленность.** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость

## 9 класс

### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.

#### **Физическое развитие человека**

*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.* Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения

*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения

*Психические процессы в обучении двигательным действиям.* Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память).

**Самонаблюдение и самоконтроль.** *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.** **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).** *Основы обучения и самообучения двигательным действиям.* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

**Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

**Совершенствование физических способностей.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

**Адаптивная физическая культура.** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования.

**История возникновения и формирования физической культуры.** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

**Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

**Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** *Олимпиады: странички истории.* Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.

## **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

### **Лёгкая атлетика**

**Овладение техникой спринтерского бега.** Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Бег 30м и 60м на результат.

(подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Овладение техникой длительного бега.** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000м. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Прыжковые упражнения.** *Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в

горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг. девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

**Развитие выносливости.** Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно- силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Знания о физической культуре.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений. направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

### Элементы единоборств

**Овладение техникой приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

**Развитие координационных способностей.** Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Знания.** Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

**Овладение организаторскими способностями.** Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

## Гимнастика

**Организующие команды и приёмы.** *Освоение строевых упражнений.* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Упражнения общеразвивающей направленности без предметов).** *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*  
Совершенствование двигательных способностей

**Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).** *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

**Опорные прыжки.** *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Акробатические упражнения и комбинации.** Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

**Развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей

**Развитие скоростно-силовых способностей** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

**Развитие гибкости.** Совершенствование скоростно-силовых способностей

**Знания о физической культуре.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

**Овладение организаторскими умениями.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

## **Спортивные игры.**

### **Баскетбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение ловли и передач мяча.** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

**Освоение техники ведения мяча.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Овладение техникой бросков мяча.** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Освоение индивидуальной техники защиты.** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование техники.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей

### **Волейбол**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Освоение техники приёма и передач мяча.** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму.** Совершенствование координационных способностей.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей

**Освоение техники нижней прямой подачи** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Прямой нападающий удар при встречных передачах

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Освоение тактики игры.** Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о спортивной игре.** Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми..

**Овладение организаторскими умениями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

**Освоение техники лыжных ходов.** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. (подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Знания.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

### **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями**

**Утренняя гимнастика.** Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.

**Выбирайте виды спорта.** Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров.

**Тренировку начинаем с разминки.** Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.

**Повышайте физическую подготовленность.** Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость

**Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Номер урока в разделе</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.	1
2	2	Физическое совершенствование человека. Физические нагрузки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Режим дня и его основное содержание. Прыжки. <b>Бег 60 метров. Контроль.</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
3	3	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО) <b>Бег 30 метров. Контроль.</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
4	4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма <b>Прыжки в длину с разбега. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
5	5	Метание мяча с разбега. ( подготовка к выполнению нормативов ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	6	Всестороннее и гармоничное физическое развитие <b>Метание м/ мяча на дальность с разбега. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
7	7	<b>Челночный бег 3 по 10 м. Контроль</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
8	8	Закаливание организма <b>Бег 1500 м (контроль)</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
		<b>Раздел «Спортивные игры» Баскетбол</b>	<b>8 часов</b>
9	1	Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Олимпийские игры древности. Смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Закрепление техники стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений	1
10	2	Занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. Овладение стойкой игрока. Перемещения.	1

11	3	Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места.	1
12	4	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры Броски мяча по кольцу одной рукой с места.	1
13	5	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Ловля и передача мяча одной рукой от груди	1
14	6	<b>Ловля и передача мяча от плеча на месте. (контроль)</b>	1
15	7	Ведения мяча с изменением направления. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
16	8	<b>Ведение мяча с изменением движения. (контроль)</b>	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часа</b>
		<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>12 часов</b>
17	1	История гимнастики. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений. Освоение висов.	1
18	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Освоение висов и упоров.(подтягивание из виса лежа)	1
19	3	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки .Освоение висов и упоров. <b>Прыжки на скакалке. Контроль</b>	1
20	4	Освоение висов (подтягивание из виса лежа хватом сверху (Д), Упражнения на бревне . Перестроение из колонны по восемь в движении.	1
21	5	Упражнения на бревне с поворотам на носках на 180°, приседания. Упражнения с набивными мячами. <b>Подтягивание. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
22	6	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Освоение опорным прыжкам через козла. Акробатика.	1
23	7	<b>Опорный прыжок через козла.(контроль)</b> Акробатика.	1
24	8	<b>Акробатические упражнения.(Контроль)</b> Лазание по канату.	1
25	9	Развитие координационных способностей. <b>Сгибание и разгибание туловища. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО). Лазание по канату..	1
26	10	Круговая тренировка. <b>Отжимание от пола (контроль).</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
27	11	Лазание по канату. <b>Наклон вперед. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
28	12	Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Лазание по канату. Контроль.</b>	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивание	1
30	2	Прыжок в высоту способом перешагивание	1

31	3	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
32	4	<b>Прыжок в высоту способом перешагивание. Контроль</b>	1
	<b>3 четверть</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>14 часов</b>
33	1	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1
34	2	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Попеременный двухшажный ход.. Повороты переступанием	1
35	3	Дыхание во время выполнения физических упражнений. Техника одновременного бесшажногохода.	1
36	4	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности .Одновременной бесшажный ход.	1
37	5	Техника движений и её основные показатели. Применение лыжных мазей .Подъему «полуелочкой».	1
38	6	<b>Подъему «полуелочкой». Контроль.</b>	1
39	7	Виды лыжного спорта .Освоение одновременному одношажному ходу. Техника торможения «плугом».	1
40	8	Оказание помощи при обморожениях и травмах . <b>Техника торможения «плугом». Контроль.</b>	1
41	9	Равномерное передвижение на лыжах до 3км. км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
42	10	«Эстафета с передачей палок». «Остановка рывком».	1
43	11	Встречные эстафеты без палок. Подъемы в гору и спуски с горы.	1
44	12	<b>Прохождение дистанции 2 км. Контроль.</b> (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО)	1
45	13	Передвижение попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходом.	
46	14	Прохождение дистанции различными ходами.	
		<b>Раздел «Спортивные игры»</b>	<b>6 часов</b>
47	1	История волейбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Основные приёмы игры в волейбол.	1
48	2	Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами .Подвижные игры на базе волейбола	1
49	3	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	1
50	4	Технике перемещений в волейбольной стойке, остановки. Нижняя подача мяча.	1
51	5	Передаче мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. Техника нижней подачи, 3-6м от сетки	1
52	6	<b>Приему мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Контроль</b>	1
	<b>4 четверть</b>		<b>18 часов</b>
		<b>Раздел «Спортивные игры»</b>	<b>10</b>

			<b>часов</b>
53	1	Правила техники безопасности на уроках спортивными играми. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. (Лапта)	1
54	2	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Подвижные игры с мячом, эстафеты. (Лапта)	1
55	3	Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе .Броски двумя руками с места	1
56	4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой .Бросок мяча рукой от плеча с места	1
57	5	Ловля и передача мяча с перемещением	1
58	6	Игра баскетбол	1
59	7	Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	1
60	8	<b>Передачи мяча сверху двумя руками. Контроль.</b>	1
61	9	Игра «Мяч в воздухе»	
62	10	Игра «Пионербол».	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
63	1	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. <b>Бег 30м. (Контроль)</b> . (выполнение нормативов комплекса ГТО). Прыжок в длину.	1
64	2	<b>Бег 60м. Контроль</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча.	1
65	3	<b>Прыжок в длину с места (Контроль).</b> Метание мяча. Прыжок в длину с разбега	1
66	4	<b>Бег 1500м. Контроль.</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
67	5	<b>Прыжок в длину с разбега (контроль)</b> Закрепление техники метания мяча с разбега	1
68	6	Годовая контрольная работа. <b>Метание мяча с разбега.(контроль)</b>	1
69	7	Развитие координационных способностей. <b>Челночный бег 3по 10 метров. Контроль.</b>	1
70	8	Годовая контрольная работа	1
		Итого	70 часов

6 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел « Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
1	1	Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современно Олимпийского движения. История лёгкой атлетики. . Высокий старт от 15 до 30м (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО).	1
2	2	Физическое совершенствование человека. Режим дня и его основное содержание. <b>Бег 60м. (Контроль)</b> . (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
3	3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие . <b>Бег 1500 м.(Контроль)</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО). Закаливание организма.	1
4	4	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с разбега и с места. <b>Челночный бег 3по 10м (контроль)</b> ). (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
5	5	<b>Бег 30 м.(контроль)</b> . (выполнение нормативов комплекса ГТО). Прыжок в длину с разбега и с места. Закаливание организма.	1
6	6	Метание малого мяча на дальность . Эстафетный бег. <b>Прыжок в длину с разбега(контроль)</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
7	7	Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. <b>Прыжки в длину с места.(контроль)</b> . (выполнение нормативов комплекса ГТО). Метание мяча.	1

8	8	<b>Метание мяча на дальность (контроль).</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
	.	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>8 часов</b>
9	1	Правила ТБ на уроках спортивных игр. Физическая культура в современном обществе История футбола. Стойка игрока. Техника перемещения	1
10	2	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели . Техника перемещения в баскетболе.	<b>1</b>
11	3	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности .в баскетболе. Овладение техникой остановок и поворотов без мяча и с мячом.	1
12	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (Стойки, передвижения, повороты)	1
13	5	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели .Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1
14	6	Свободное нападение .Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
15	7	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств . <b>Ловля и передача мяча в движении.(контроль)</b>	1
16	8	Олимпийские игры древности. <b>Ведение мяча на месте и в движении (контроль).</b>	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часа</b>
		<b>Гимнастика</b>	<b>12 часов</b>
17	1	Подготовка к занятиям физической культурой. Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастика.  Освоение строевых упражнений и висов.	1

18	2	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий Освоение строевых и висов. <b>Сгибание и разгибание туловища.(контроль)</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
19	3	Совершенствование строевых и ОРУ, висов. Личная гигиена. Упражнения с набивными мячами..	1
20	4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения .Освоение упоров (девочки- наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом) Акробатика. <b>Прыжки со скакалкой (контроль)</b>	1
21	5	Освоение висов и упоров. <b>Подтягивание снизу.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
22	6	<b>Комбинация из разученных элементов на брусьях. (контроль)</b> Освоение опорных прыжков.	1
23	7	Освоение акробатических упражнений <b>Опорный прыжок. (контроль)</b>	1
24	8	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Акробатические упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1
25	9	Общефизическая подготовка. <b>Акробатические упражнения (контроль)</b> Лазание по канату..	1
26	10	Ритмическая гимнастика (девочки) <b>Наклон вперед. (контроль)</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
27	11	Лазание по канату. Помощь и страховка Развитие силовых способностей. <b>Отжимание. (контроль).</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
28	12	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой и стенкой. <b>Лазание по канату (контроль)</b>	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках	1

		легкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивание	
30	2	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
31	3	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
32	4	<b>Прыжок в высоту способом перешагивание. (контроль)</b>	1
	<b>3 четверть</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14 час</b>
33	1	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой .Одновременный двухшажный ход	1
34	2	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Повороты на месте махом. Одновременный двухшажный ход	1
35	3	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности .Прохождение дистанции. Одновременный двухшажный ход	1
36	4	Виды лыжного спорта. <b>Освоение одновременного двухшажного хода.(контроль)</b>	1
37	5	Оказание первой помощи при обморожениях .Одновременный двухшажный ход	1
38	6	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий .Техника одновременного двухшажного хода 1 км	1
39	7	Выдающиеся достижения великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту <b>Передвижение на лыжах 3 км без учета времени (подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО )</b>	1
40	8	Применение лыжных мазей. <b>Подъемы «елочкой» и «лесенкой».(контроль)</b> Развитие координации движений, быстроты.	1
41	9	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход	1
42	10	Прохождение дистанции. Одновременный одношажный ход. Техника Торможения и поворота упором	1

43	11	<b>Прохождение дистанции различными лыжными ходами 2 км.(контроль)</b> (выполнение нормативов комплекса ГТО).	1
44	12	Попеременный двухшажный ход <b>.Торможение и поворот упором.(контроль)</b>	1
45	13	<b>Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.(контроль)</b>	1
46	14	Эстафеты на лыжах.	1
		<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>6 часов</b>
47	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
48	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижные игры на базе волейбола.	1
49	3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
50	4	Верхняя передача над собой. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
51	5	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
52	6	Техника нижней подачи, 3-бм от сетки	1
	<b>4 четверть</b>		<b>18 часа</b>
		<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10 часов</b>
53	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Перемещения и передача мяча. Прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер.	1
54	2	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0).	1
55	3	Перемещения. Передача: с набрасывания партнера. Прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер, посылает передачей. Игра « Мяч в воздухе».	1
56	4	Перемещения. <b>Многократные передачи в</b>	1

		<b>стену.(контроль) Игра «Пионербол»</b>	
57	5	Прием снизу мяча наброшенного партнером. Игра «передал-садись».	1
58	6	<b>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку. (Контроль)</b>	1
59	7	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Техничко-тактические действия. Передачи в стену, в парах. Игра «Мяч в воздухе»	1
60	8	<b>Передачи мяча в парах. (контроль) Игра «Пионербол»</b>	1
61	9	Терминология избранной спортивной игры; передачи, приемы, подачи . Игра «пионербол».	1
62	10	Игры на основе волейбола.	1
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>
63	1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. <b>Бег 30м.(контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
64	2	Техника спринтерского бега. <b>Бег 60 м. (контроль).</b> (сдача нормативов комплекса ГТО) Высокий старт. Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
65	3	Техника длительного бега. <b>Бег 1500м (контроль)</b> ) (сдача нормативов комплекса ГТО) Финальные усилия. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега и прыжок в длину с места.	1
66	4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма. . <b>Прыжок в длину с места.(контроль)</b> ) (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
67	5	Развитие координационных способностей. <b>челночный бег 3 по 10м.(контроль)</b> ) (сдача нормативов комплекса ГТО) Метание мяча	1
68	6	<b>Прыжок в длину с разбега.(контроль)</b> ) (сдача нормативов комплекса ГТО) Метание мяча	1

		Закаливание организма	
69	7	<b>Метание мяча на дальность. контроль. )</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
70	8	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.  Годовая контрольная работа	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>70</b>

### 7 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
1	<b>1</b>	Вводный инструктаж. Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современно Олимпийского движения. История лёгкой атлетики. Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 30до40 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	<b>1</b>
2	<b>2</b>	Режим дня и его основное содержание. <b>Бег 60м(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
3	<b>3</b>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <b>Бег 2000м (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину с разбега	<b>1</b>
4	<b>4</b>	Первая доврачебной помощи при травмах и ушибах при занятиях физической культурой. Техника прыжка в длину с разбега и с места. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. <b>Бег 30 м(контроль)</b> . (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
5	<b>5</b>	Закаливание организма. Техника метания малого мяча в цель (в горизонтальную и вертикальную) <b>Прыжок в длину с места.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
6	<b>6</b>	Метание мяча в цель. <b>Прыжок в длину с разбега</b>	<b>1</b>

		(контроль) (выполнение нормативов ГТО). Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
7	7	Правила самоконтроля и гигиены. <b>Челночный бег 3 по 10м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Метание мяча.	1
8	8	Мониторинг физического развития <b>.Метание мяча с места на дальность. Контроль.</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
		<b>Спортивные игры</b>	<b>8 часов</b>
9	1	Правила техники безопасности на уроках Спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры Совершенствование техники передвижений в баскетболе. Дальнейшее обучение технике движений: ведение, остановка	1
10	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки в баскетболе. Ведение мяча. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	1
11	3	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
12	4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов оздоровительной, тренирующей направленности с учётом возможностей собственного организма. <b>Совершенствование техники ведения мяча в различных направлениях. (контроль)</b>	1
13	5	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника	1
14	6	Перехват мяча. Освоение тактики игры. Штрафные броски в корзину. Бросок одной и двумя руками мяча с места и в движении	1
15	7	Вырывание и выбивание мяча .Передача и ловля мяча от груди. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
16	8	История зарождения олимпийского движения в России. <b>Штрафные броски в корзину (контроль)</b> Технико-тактические действия. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Гимнастика</b>	<b>12 часов</b>
17	1	Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. История гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений.	1
18	2	Развития силовых способностей и гибкости. Освоение Ору . Акробатические упражнения.	1
19	3	Строевые и ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений. <b>Прыжки на скакалке (контроль)</b>	1

20	4	<b>Акробатическая композиция (контроль)</b> Упражнения с набивными мячами	1
21	5	Ритмическая гимнастика (девочки). Освоение упоров (девочки - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь). <b>Наклон вперед . (контроль)</b> . (выполнение нормативов ГТО).	1
22	6	Освоение упоров. <b>Отжимание от пола (контроль)</b> . (выполнение нормативов ГТО). Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1
23	7	<b>Комбинация на брусьях.(контроль)</b> Освоение опорных прыжков(девочки – прыжок ноги врозь - козел в ширину, высота 105 см. Лазание по канату.	1
24	8	Общефизическая подготовка. Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. <b>Тест подтягивание снизу. (контроль)</b>	1
25	9	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. <b>Опорный прыжок.(контроль)</b> Лазание по канату в три приема.	1
26	10	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне. <b>Лазание по канату .(контроль)</b>	
27	11	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
28	12	Броски набивного мяча. Прыжки со скакалкой.	
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды прыжков. Прыжок в высоту способом перешагивание	1
30	2	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
31	3	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
32	4	<b>Прыжок в высоту способом перешагивание (контроль)</b>	1
	<b>3 четверть</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14 час</b>
33	1	История лыжного спорта. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой . Попеременный двухшажный ход	1
34	2	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1
35	3	Торможение и поворот упором. <b>Попеременный двухшажный ход.(контроль)</b>	1
36	4	Виды лыжного спорта .Овладение техникой одновременного одношажного хода.	1
37	5	Применение лыжных мазей .Техникой одновременного одношажного хода. Подъемы и спуски с горы.	1
38	6	<b>Техникой одновременного одношажного хода.</b>	<b>1</b>

		<b>(контроль)</b> . Подъемы в гору «лесенкой», «елочкой».	
39	<b>7</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Прохождение дистанции 3,5 км	<b>1</b>
40	<b>8</b>	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повороты на месте махом на лыжах.	<b>1</b>
41	<b>9</b>	Игры на лыжах. <b>Передвижение на лыжах 3 км без учета времени</b> (подготовка к сдаче норм ГТО)	<b>1</b>
42	<b>10</b>	<b>Прохождение дистанции 2км (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
43	<b>11</b>	Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажный ходом. Торможения «плугом» и «упором».	<b>1</b>
44	<b>12</b>	Равномерное прохождение дистанции 4 км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	<b>1</b>
45	<b>13</b>	Спуски. Поворот на месте махом. Гонки с преследованием. <b>Совершенствование торможений.(контроль)</b>	<b>1</b>
46	<b>14</b>	Эстафеты на лыжах. «Эстафета с передачей палок». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<b>1</b>
		<b>Спортивные игры</b>	<b>6 часов</b>
47	<b>1</b>	Олимпийское движение в России. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. . Правила безопасности и гигиенические требования волейболом. Совершенствование навыков перемещения в волейболе. Игра «Пионербол».	<b>1</b>
48	<b>2</b>	Передача мяча в парах. Прием: снизу у стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки. Игра «Мяч в воздухе».	<b>1</b>
49	<b>3</b>	Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед . <b>Передача мяча в парах.(контроль)</b> Игра «Пионербол».	<b>1</b>
50	<b>4</b>	Терминология избранной спортивной игры. Перемещения с имитацией передачи и приема мяча. Прием: у сетки, мяч набрасывают через сетку. Поддача: бросок набивного мяча в парах. Передача мяча через сетку.	<b>1</b>
51	<b>5</b>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз . Передача мяча над собой. Игра «Пионербол».	<b>1</b>
52	<b>6</b>	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов с учётом возможностей собственного организма .Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	<b>1</b>
	<b>4 четверть</b>		<b>18 часов</b>
		<b>Спортивные игры</b>	<b>10 часов</b>
53	<b>1</b>	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование подач мяча через сетку.	<b>1</b>

54	2	Встречная передача мяча без перехода и с переходом в колонне. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
55	3	Техника перемещений и передач. подача мяча через сетку. Передачи мяча в парах через сетку. Игра.	1
56	4	<b>Нижняя подача мяча.(контроль)</b>	1
57	5	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов.	1
58	6	Подвижные игры с мячом, эстафеты и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. <b>Прием мяча снизу после подачи.(контроль)</b>	1
59	7	Основные приемы игры в баскетболе. Остановка двумя шагами и прыжком в баскетболе	1
60	8	Игры на основе волейбола. «Мяч через сетку»	1
61	9	Игры на основе баскетбола.	1
62	10	Повороты без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 часов</b>
63	1	Организация и проведение пеших туристских походов. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. <b>Бег 30 м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
64	2	Техника бега на короткие дистанции. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Высокий старт . <b>Бег 60 м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
65	3	Кроссовая подготовка. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). <b>Челночный бег.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Метание мяча с разбега. Эстафеты	1
66	4	<b>Бег 2000 м (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
67	5	Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Прыжок в длину с места.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
68	6	<b>Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
69	7	<b>Метание мяча на дальность(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
70	8	Годовая контрольная работа.	1
	<b>Итого</b>		<b>70 часов</b>

## 8 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
1	<b>1</b>	Вводный инструктаж. Здоровье и здоровый образ жизни. Профилактикой вредных привычек. Правила при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. стартовый разгон Развитие скоростных способностей. способностей (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	<b>1</b>
2	<b>2</b>	Низкий старт. Финальные усилия <b>Бег 30м (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
3	<b>3</b>	Эстафетный бег. <b>Бег 60 м (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). . Прыжок в длину с разбега с11-13 шагов.	<b>1</b>
4	<b>4</b>	Кроссовая подготовка. <b>Бег 2000м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Прыжок в длину с места	<b>1</b>
5	<b>5</b>	Прыжок в длину с разбега с11-13 шагов. <b>Челночный бег 3 по 10 м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
6	<b>6</b>	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (9 м) (девушки - с расстояния, 12-14 м). Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Прыжок в длину с разбега с11-13 шагов(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
7	<b>7</b>	Техника метания мяча на дальность( девушки- с расстояния 12-14м). <b>Прыжок в длину с места. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
8	<b>8</b>	Физическое развитие человека . <b>Метание мяча на дальность (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Спортивная игра «Русская лапта».	<b>1</b>
	<b>Спортивные игры .</b>		<b>8 часов</b>
9	<b>1</b>	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми. Техника передвижений, остановок, баскетболе.	<b>1</b>
10	<b>2</b>	Первая доврачебной помощь при травмах и ушибах во время занятий самостоятельных занятий. Ловля и передача мяча на месте и в движении	<b>1</b>
11	<b>3</b>	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	<b>1</b>

		одной рукой от плеча на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
12	4	Бросок мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
13	5	Ведение мяча. Индивидуальная техника защиты.	1
14	6	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка. <b>Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.(контроль)</b>	1
15	7	<b>Штрафной бросок.(контроль)</b> .Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	8	Игры и эстафеты с мячом	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часа</b>
		<b>Гимнастика.</b>	<b>10 часов</b>
17	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Правила безопасности и гигиенические требования при выполнении физических упражнений по гимнастике .Освоение строевых упражнений. Висы.	1
18	2	Подготовка к занятиям физической культурой. Развитие двигательных качеств. <b>Поднимание туловища(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
19	3	Правила техники безопасности на уроках атлетического единоборства. Обучение стойкам и передвижениям в стойках .Освоение ОРУ с предметами. Висы. <b>Подтягивание снизу (контроль)</b>	1
20	4	Освоение акробатических упражнений. <b>Отжимание от пола (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Освоение висов на брусках. Упражнения с набивными мячами.	1
21	5	Освоение висов на брусках. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. <b>Наклон вперед (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	1
22	6	<b>Комбинация на брусках. (контроль)</b> Освоение опорных прыжков. Акробатика.	1
23	7	Освоение опорных прыжков. Акробатика. Девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене <b>Прыжки на скакалке.(контроль)</b>	1
24	8	Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей (упражнения на гимнастической стенке, скамейке) и равновесия на бревне. <b>Лазание по канату. (контроль)</b>	1
25	9	<b>Опорный прыжок. (контроль)</b> Акробатика	1
26	10	Освоение акробатических упражнений..	1

		<b>Совершенствование акробатических комбинаций (контроль)</b>	
		<b>Атлетическое единоборство</b>	<b>3 часа</b>
27	1	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях единоборствами. Виды единоборств. Гигиена Борца. Приемы страховки при единоборствах . Игра «Перетягивание в парах».	1
28	2	Оказание первой помощи при травмах. Подготовка мест занятий. Игры «Бой петухов», «Выталкивание из круга»	1
29	3	Влияние занятий единоборствами на организм человека. <b>Силовые упражнения и борьба в парах.(контроль)</b>	1
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>3 часа</b>
30	1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивание	1
31	2	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
32	3	<b>Прыжок в высоту способом перешагивание (контроль)</b>	1
	<b>3 четверть</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14 час</b>
33	1	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.(стартовый вариант)	1
34	2	Закаливание организма. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами .Одновременный одношажный ход. Обучение повороту «полушлугом»	1
35	3	Виды лыжного спорта. Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант) Торможение «полушлугом»	1
36	4	Оказание помощи при обморожениях и травмах. <b>Одновременному одношажному ходу (контроль)</b>	1
37	5	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	1
38	6	Прохождение дистанции. Игры: «Как по часам», «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	1
39	7	Попеременный двухшажный ход. <b>Прохождение дистанции 2 км(д),(контроль)</b> (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
40	8	Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах до 4,5 км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
41	9	Спуски с горы.. Попеременный двухшажный ход	1
42	10	<b>Попеременный двухшажный ход.(контроль)</b>	1
43	11	Прохождение дистанции 3 км(д)	1

44	12	Торможение «плугом». Игры и эстафеты на лыжах	1
45	13	<b>Прохождение дистанции 3 км(д) (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО)	1
46	14	Эстафета на лыжах с передачей палок. Круговая эстафета	1
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6 часов</b>
47	1	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Перемещения, передачи мяча. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов волейбола.	1
48	2	Техника прямой нижней подаче через сетку, прием подачи	1
49	3	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. <b>Прием мяча снизу. (контроль)</b>	1
50	4	Совершенствование техники перемещений у волейбольной стойке, остановки, ускорения. Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра.	1
51	5	Совершенствование комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1
52	6	<b>Передача мяча во встречных колоннах (контроль)</b> Отбивание мяча через сетку.	1
	4 четверть		18 часа
		<b>Спортивные игры Волейбол</b>	<b>10 часов</b>
53	1	Правила на уроках спортивных игр . Техника перемещений. Передача мяча в стену.	1
54	2	Встречная передача мяча без перехода и с переходом из колонны в колонну. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
55	3	Передача над собой. Приём мяча от сетки.Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку, мяч набрасывает партнер.	1
56	4	Техника перемещений и передач. <b>Подача мяча через сетку.(контроль).</b> Учебная игра.	1
57	5	Перемещения и передачи мяча. подача: соревнования, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток.	1
58	6	Олимпийское движение в России .Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра	
59	7	Эстафета с различными способами перемещений. Игра учебная.	1
60	8	Обучение нападающему удару. Комплексы оздоровительных упражнений. Передача в три приёма. Тактика игры.	1

61	9	Вторая передача в зоны 2 и 4. Нижняя прямая подача. Перемещения с изменением способа и направления передвижения. Передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
62	10	Подачи мяча. <b>Нападающий удар.(контроль)</b>	1
		<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8 часов</b>
63	1	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. <b>Бег 30 м.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
62	2	Спорт и спортивная подготовка . Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега <b>Прыжок в длину с места.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
63	3	Овладение техникой прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. <b>Челночный бег 3 по 10 м(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
64	4	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. <b>Бег 60 м.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
65	5	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1
66	6	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. <b>Прыжок в длину с разбега.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
67	7	Техника длительного бега. <b>Метание мяча (контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
68	8	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. <b>Бег 2000м.(контроль)</b> ( выполнение нормативов комплекса ГТО)	1
69	9	Годовая контрольная работа.	1
70	10	Кроссовая подготовка	1
		<b>Итого</b>	<b>70 часов</b>

9 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
1	<b>1</b>	Вводный инструктаж .Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. <b>Бег 30 м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
2	<b>2</b>	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80м. <b>Челночный бег 3 по 10м. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО). Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	<b>1</b>
3	<b>3</b>	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). <b>Прыжок в длину с места. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
4	<b>4</b>	Обучение технике передачи эстафетной палочки . <b>Бег 60 м.(контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
5	<b>5</b>	Техника прыжка в длину с разбега. <b>Бег 2000м (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
6	<b>6</b>	Физическая культура в современном обществе. Развитие общей выносливости. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	<b>1</b>
7	<b>7</b>	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <b>Прыжок в длину с 11-13 шагов. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
8	<b>8</b>	Эстафетный бег 5x150м. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с разной целевой ориентацией <b>Метание малого мяча на дальность. (контроль)</b> (выполнение нормативов ГТО).	<b>1</b>
		<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>8 часов</b>
9	<b>1</b>	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	<b>1</b>
10	<b>2</b>	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным	<b>1</b>

		сопротивлением защитника.	
11	3	Олимпийское движение в России. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1
12	4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча в парах.	1
13	5	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры Правила игры. Учебно-тренировочная игра.(контроль).	1
14	6	Ведение мяча поочередно. <b>Броски в кольцо.(контроль)</b>	1
15	7	Техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Техничко-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
16	8	Тактика игры в баскетбол. <b>Броски в корзину после ведения.(контроль)</b>	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Разделы «Гимнастика»</b>	<b>10</b>
17	1	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Висы	1
18	2	Освоение ОРУ с предметами и висов. <b>Тест наклон вперед (контроль)</b> (выполнению нормативов ГТО). Акробатика.	1
19	3	ОРУ с предметами. Висы. <b>Подтягивание снизу.(контроль)</b> Акробатика. Упражнения на бревне.	1
20	4	Освоение висов прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.(девочки). <b>Поднимание туловища.(контроль)</b> (выполнению нормативов ГТО). Акробатика. Упражнения на бревне.	1
21	5	<b>Освоение техники упражнений на брусьях (девочки) (контроль)</b> Акробатика. Упражнения на бревне.	1
22	6	Развитие силовых способностей ( бросок набивного мяча). Акробатика. <b>Упражнения на бревне (контроль)</b>	1
23	7	<b>Освоение акробатических упражнения (контроль)</b> Опорный прыжок.	1
24	8	Освоение опорных прыжков (прыжок боком , конь в ширину, высота 110см) <b>Отжимание.(контроль)</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
25	9	<b>Опорный прыжок.(контроль)</b> Упражнения с набивными мячами. Развитие	1

		силовых способностей (упражнения на гимнастической лестнице, подтягивание).	
26	<b>10</b>	Развитие силовых способностей ( бросок набивного мяча) <b>Прыжки на скакалке. (контроль)</b>	<b>1</b>
		<b>Раздел «Элементы единоборства»</b>	
27	<b>1</b>	Правила техника безопасности на занятиях единоборствами. Виды единоборств. Техника приёмов борьбы. Упражнения по овладению приёмами страховки. Игра «Выталкивание из круга»	<b>1</b>
28	<b>2</b>	Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Приёмы борьбы за выгодное положение. Захваты рук и туловища	<b>1</b>
29	<b>3</b>	Оказание первой помощи при травмах. Освобождение от захватов. <b>Упражнения по страховке (контроль)</b>	<b>1</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>3 часа</b>
30	<b>1</b>	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики. Прыжок в высоту способом перешагивание	<b>1</b>
31	<b>2</b>	Прыжок в высоту способом перешагивание	<b>1</b>
32	<b>3</b>	<b>Прыжок в высоту способом перешагивание (контроль)</b>	<b>1</b>
	<b>3 четверть</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>14 часов</b>
33	<b>1</b>	Правила техника безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажных ход.	<b>1</b>
34	<b>2</b>	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный одношажных ход.	<b>1</b>
35	<b>3</b>	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий. физической культурой. Одновременный одношажных ход.	<b>1</b>
36	<b>4</b>	Виды лыжного спорта. <b>Одновременный одношажных ход.(контроль)</b>	<b>1</b>
37	<b>5</b>	Переход с переменных на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	<b>1</b>
38	<b>6</b>	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Спуски и подъёмы <b>Прохождение дистанции до 2км.(контроль)</b> (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	<b>1</b>
39	<b>7</b>	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Попеременный четырехшажный ход.	<b>1</b>
40	<b>8</b>	<b>Прохождение дистанции до 3км. (контроль)</b> . (выполнение нормативов ГТО). Совершенствование подъемов и спусков с	<b>1</b>

		горы.	
41	<b>9</b>	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».	<b>1</b>
42	<b>10</b>	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	<b>1</b>
43	<b>11</b>	Игры на лыжах. Прохождение дистанции.	<b>1</b>
44	<b>12</b>	Совершенствование лыжных ходов.	<b>1</b>
45	<b>13</b>	<b>Прохождение дистанции 5 км (контроль)</b> (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	<b>1</b>
46	<b>14</b>	Прохождение дистанции различными лыжными ходами.	<b>1</b>
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6 часов</b>
47	<b>1</b>	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Терминология избранной игры. Совершенствование подачи передач.	<b>1</b>
48	<b>2</b>	Передача мяча сверху в парах с перемещением. Передача и подача мяча сверху в прыжке.	<b>1</b>
49	<b>3</b>	Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи. Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма	<b>1</b>
50	<b>4</b>	Вторая передача в зоны 2. <b>Приём мяча с подачи.(контроль)</b>	<b>1</b>
51	<b>5</b>	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	<b>1</b>
52	<b>6</b>	Групповые тактические действия. <b>Нижняя прямая подача. Контроль.</b> Передачи в три приёма.	<b>1</b>
	<b>4 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>10 часов</b>
53	<b>1</b>	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование подач и передач.	<b>1</b>
54	<b>2</b>	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	<b>1</b>
55	<b>3</b>	Техника передачи мяча и нападающий удар. Учебная игра по упрощённым правилам.	<b>1</b>
56	<b>4</b>	Освоение технике индивидуальных защитных действий. Учебная игра по упрощённым правилам.	<b>1</b>
57	<b>5</b>	Техника взаимодействия в нападении.	<b>1</b>
58	<b>6</b>	Взаимодействие трёх игроков	<b>1</b>
59	<b>7</b>	<b>Взаимодействие трёх игроков (контроль)</b>	<b>1</b>
60	<b>8</b>	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма. Учебная игра .	<b>1</b>
61	<b>9</b>	Нападающий удар. Игра	<b>1</b>

62	10	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>6 часов</b>
63	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега. <b>Бег 2000м. Контроль.</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
64	2	Кроссовая подготовка <b>Прыжок в длину с разбега (контроль)</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
65	3	Техника низкого старта. <b>Бег 60м (контроль)</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
66	4	Техника метания мяча. <b>бег. 30м.(контроль)</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
67	5	Эстафетный бег. <b>Метание мяча на дальность. Контроль.</b> ( выполнение нормативов ГТО)	1
68	6	<b>Годовая контрольная работа.</b>	1
		<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>