

Негосударственное общеобразовательное частное учреждение города Москвы

«Гимназия имени митрополита Платона (Левшина)»

УТВЕРЖДАЮ

Директор НОЧУ «Гимназия  
имени митрополита Платона

(Левшина)»

И.Н. Медведева

Приказ № 60 от 30.08.2018г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре

Класс: 5-9

Учитель: Немых С.Ю.

Количество часов: по 3 часа в неделю (по 102 ч в год)

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта и «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авторы - В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва, 2016 г., рекомендована Министерством образования и науки РФ.

Рассмотрена на заседании МО учителей  
гуманитарного цикла, изо, музыки, технологии,  
физической культуры  
Протокол №1 от 29.08.2018 г.

Руководитель МО

Березина О.С.

Принята на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2018 г  
Председатель совета

Семенова О.А.

## **1. Планируемые результаты освоения программы.**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России 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;
- 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражают готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению

содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### **В области эстетической культуры:**

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиски информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **В области физической культуры:**

### **владение умениями:**

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одними из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушиагах, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники борьбы в партнёре и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результат и ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение 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.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, и исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации проведении самостоятельных форм занятий.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли назначения 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, 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 помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации 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 по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность её воздействия на организм вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помошь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Предметные результаты.**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **2. Содержание учебного курса.**

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

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

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

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в

висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование курса

#### 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	1
2	Развитие скоростных способностей. История физической культуры и спорта.	1
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м. Олимпийские игры древности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	1
5	Развитие выносливости. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	1
6	Развитие выносливости. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	1
7	Развитие выносливости. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1
8	Развитие силовых качеств.	1
9	Развитие силовых качеств. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
10	Развитие силовых качеств.	1
11	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	1
12	Овладение техникой длительного бега. История лёгкой атлетики.	1
<b>Гимнастика (15 ч)</b>		

<b>13</b>	Инструктаж по гимнастике. Акробатические упражнения. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	<b>1</b>
<b>14</b>	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. История гимнастики.	<b>1</b>
<b>15</b>	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	<b>1</b>
<b>16</b>	Акробатические упражнения. Развитие гибкости. <b>Основная гимнастика.</b> Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	<b>1</b>
<b>17</b>	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>18</b>	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>19</b>	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре.	<b>1</b>
<b>20</b>	Висы. Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	<b>1</b>
<b>21</b>	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>22</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>23</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>24</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	<b>1</b>
<b>25</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	<b>1</b>
<b>26</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	<b>1</b>
<b>27</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	<b>1</b>

### **Волейбол (21 ч)**

<b>28</b>	Инструктаж по игре в волейбол. Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. Краткая характеристика вида спорта.	<b>1</b>
<b>29</b>	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>30</b>	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Требования к технике безопасности.	<b>1</b>
<b>31</b>	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	<b>1</b>

	Развитие координационных способностей.	
<b>32</b>	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	<b>1</b>
<b>33</b>	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>34</b>	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность.	<b>1</b>
<b>35</b>	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>36</b>	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>37</b>	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>38</b>	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>39</b>	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>40</b>	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>41</b>	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
<b>42</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>43</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>44</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>45</b>	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>46</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	<b>1</b>
<b>47</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	<b>1</b>
<b>48</b>	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств.	<b>1</b>

#### **Лыжная подготовка (15 ч)**

<b>49</b>	Инструктаж по лыжной подготовке. Правила техники безопасности. Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	<b>1</b>
<b>50</b>	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. История лыжного спорта.	<b>1</b>
<b>51</b>	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. Основные	<b>1</b>

	правила соревнований.	
<b>52</b>	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	<b>1</b>
<b>53</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.	<b>1</b>
<b>54</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>55</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	<b>1</b>
<b>56</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>57</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>1</b>
<b>58</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>59</b>	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>1</b>
<b>60</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости. Игра: «Гонки с преследованием».	<b>1</b>
<b>61</b>	Торможение «упором». Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>62</b>	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>63</b>	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	<b>1</b>

#### **Баскетбол (15 ч)**

<b>64</b>	Инструктаж для игры в баскетбол. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>65</b>	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>66</b>	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>67</b>	Баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>68</b>	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Требования к технике безопасности.	<b>1</b>
<b>69</b>	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	<b>1</b>
<b>70</b>	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	<b>1</b>

	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
<b>71</b>	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>72</b>	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>73</b>	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	<b>1</b>
<b>74</b>	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	<b>1</b>
<b>75</b>	Бросок. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>76</b>	Бросок. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	<b>1</b>
<b>77</b>	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>78</b>	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	<b>1</b>

**Футбол (12 ч)**

<b>79</b>	Инструктаж для игры в футбол. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	<b>1</b>
<b>80</b>	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств. История футбола. Основные правила игры в футбол.	<b>1</b>
<b>81</b>	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств.	<b>1</b>
<b>82</b>	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных качеств.	<b>1</b>
<b>83</b>	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	<b>1</b>
<b>84</b>	Футбол. Освоение удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	<b>1</b>
<b>85</b>	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	<b>1</b>
<b>86</b>	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	<b>1</b>
<b>87</b>	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	<b>1</b>
<b>88</b>	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного	<b>1</b>

	освоения техники игровых приёмов и действий.	
89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	1
90	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
91	Инструктаж по л/а. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
92	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	1
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	1
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	1
99	<b>Итоговое тестирование.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Туризм. История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Сдача зачетов по физической подготовке.	1
101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. Туризм организация привала. Бережное отношение к природе.	1
102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.	1

## 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>		
<b>1</b>	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а	<b>1</b>
<b>2</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега З на 10 м.	<b>1</b>
<b>3</b>	Тестирование бега на 60 и 300 м. Зарождение Олимпийских игр древности.	<b>1</b>
<b>4</b>	Техника старта с опорой на одну руку. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	<b>1</b>
<b>5</b>	Техника метания на дальность. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийского движения.	<b>1</b>
<b>6</b>	Тестирование метания мяча на дальность. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	<b>1</b>
<b>7</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	<b>1</b>
<b>8</b>	Техника прыжка в длину с разбега. Физическая культура в современном обществе.	<b>1</b>
<b>9</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки	<b>1</b>
<b>10</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.	<b>1</b>
<b>11</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>12</b>	Тестирование бега на 1000 м.	<b>1</b>
<b>13</b>	Тестирование прыжка в длину с места. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	<b>1</b>
<b>14</b>	Броски малого мяча на точность. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	<b>1</b>
<b>15</b>	Броски малого мяча на точность. Режим дня. Утренняя гимнастика.	<b>1</b>
<b>16</b>	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>
<b>17</b>	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>
<b>18</b>	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание». Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура.	<b>1</b>
<b>19</b>	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	<b>1</b>
<b>20</b>	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подбор	<b>1</b>

	спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	
<b>Футбол (7 ч)</b>		
<b>21</b>	Техника ведения мяча ногами. Инструктаж т/б игре в футбол.	<b>1</b>
<b>22</b>	Техника передач мяча ногами. Краткая характеристика игры «футбол».	<b>1</b>
<b>23</b>	Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Требования к технике безопасности.	<b>1</b>
<b>24</b>	Жонглирование мячом ногами. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	<b>1</b>
<b>25</b>	Спортивная игра «Футбол».	<b>1</b>
<b>26</b>	Спортивная игра «Футбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<b>1</b>
<b>27</b>	Контрольный урок по теме «Футбол». Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	<b>1</b>
<b>Гимнастика (16 ч)</b>		
<b>28</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>1</b>
<b>29</b>	Строевые упражнения и акробатические комбинации. История гимнастики.	<b>1</b>
<b>30</b>	Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>
<b>31</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения физических упражнений.	<b>1</b>
<b>32</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>33</b>	Упражнения на брусьях. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	<b>1</b>
<b>34</b>	Упражнения на брусьях. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	<b>1</b>
<b>35</b>	Комбинации на брусьях. Общеразвивающие упражнения в парах.	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинации на брусьях.	<b>1</b>
<b>37</b>	Комбинации на брусьях. Поднимание прямых ног в висе.	<b>1</b>
<b>38</b>	Контрольный урок по теме «Брусья».	<b>1</b>
<b>39</b>	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	<b>1</b>
<b>40</b>	Опорный прыжок. Освоение опорных прыжков.	<b>1</b>
<b>41</b>	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	<b>1</b>
<b>42</b>	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования).	<b>1</b>
<b>43</b>	Ритмическая гимнастика и ОФП.	<b>1</b>
<b>Гандбол (5 ч)</b>		

<b>44</b>	Знакомство с гандболом. Инструктаж по т/б в игре гандбол.	<b>1</b>
<b>45</b>	Броски, передачи, передвижения в гандболе. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	<b>1</b>
<b>46</b>	Броски, передачи, передвижения в гандболе. Основные приёмы игры в гандбол.	<b>1</b>
<b>47</b>	Спортивная игра «Гандбол».	<b>1</b>
<b>48</b>	Спортивная игра «Гандбол». Закрепление техники ведения мяча.	<b>1</b>

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

<b>49</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	<b>1</b>
<b>50</b>	Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта.	<b>1</b>
<b>51</b>	Одновременный бесшажный ход. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	<b>1</b>
<b>52</b>	Чередование различных лыжных ходов.	<b>1</b>
<b>53</b>	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	<b>1</b>
<b>54</b>	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	<b>1</b>
<b>55</b>	Торможение и поворот «упором».	<b>1</b>
<b>56</b>	Преодоление небольших трамплинов.	<b>1</b>
<b>57</b>	Подъемы на склон и спуски со склонов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	<b>1</b>
<b>58</b>	Прохождение дистанции 2 км. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжной подготовкой.	<b>1</b>
<b>59</b>	Прохождение дистанции 3 км. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>1</b>
<b>60</b>	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	<b>1</b>

#### **Волейбол (13 ч)**

<b>61</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по т/б в игре волейбол.	<b>1</b>
<b>62</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	<b>1</b>
<b>63</b>	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Основные приёмы игры в волейбол.	<b>1</b>
<b>64</b>	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	<b>1</b>
<b>65</b>	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.	<b>1</b>
<b>66</b>	Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения.	<b>1</b>
<b>67</b>	Волейбол. Верхняя прямая подача.	<b>1</b>
<b>68</b>	Волейбол. Верхняя прямая подача.	<b>1</b>
<b>69</b>	Волейбол. Тактические действия. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	<b>1</b>
<b>70</b>	Волейбол. Тактические действия.	<b>1</b>

<b>71</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>72</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>73</b>	Контрольный урок по теме «Волейбол».	<b>1</b>
<b>Баскетбол (11 ч)</b>		
<b>74</b>	Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча. Инструктаж по т/б.	<b>1</b>
<b>75</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	<b>1</b>
<b>76</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Основные приёмы игры.	<b>1</b>
<b>77</b>	Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	<b>1</b>
<b>78</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	<b>1</b>
<b>79</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	<b>1</b>
<b>80</b>	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	<b>1</b>
<b>81</b>	Баскетбол. Тактические действия. Вырывание и выбивание мяча.	<b>1</b>
<b>82</b>	Баскетбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>83</b>	Баскетбол. Игра по правилам. Вырывание и выбивание мяча.	<b>1</b>
<b>84</b>	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>		
<b>85</b>	Инструктаж по т/б на занятиях по легкой атлетике. Полоса препятствий.	<b>1</b>
<b>86</b>	Тестирование прыжка в длину с места.	<b>1</b>
<b>87</b>	Тестирование подтягивания.	<b>1</b>
<b>88</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.	<b>1</b>
<b>89</b>	Спортивные игры. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх.	<b>1</b>
<b>90</b>	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>91</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 на 10 м.	<b>1</b>
<b>92</b>	Тестирование бега на 60 м.	<b>1</b>
<b>93</b>	Тестирование метания мяча на дальность.	<b>1</b>
<b>94</b>	Тестирование бега на 300 м.	<b>1</b>
<b>95</b>	Тестирование бега на 1000 м.	<b>1</b>
<b>96</b>	Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	<b>1</b>
<b>97</b>	Тестирование бега на 1500 м.	<b>1</b>
<b>98</b>	Эстафетный бег. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	<b>1</b>

<b>99</b>	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	<b>1</b>
<b>100</b>	Эстафеты с элементами спортивных игр.	<b>1</b>
<b>101</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>
<b>102</b>	Подвижные и спортивные игры.	<b>1</b>

## 7 класс

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (21 ч)</b>		
<b>1</b>	Организационно -методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а.	<b>1</b>
<b>2</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега З на 10 м. Зарождение олимпийского движения в России. Олимпийские игры древности.	<b>1</b>
<b>3</b>	Тестирование бега на 60 и 300 м. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<b>1</b>
<b>4</b>	Спринтерский бег. История Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	<b>1</b>
<b>5</b>	Техника метания мяча на дальность. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	<b>1</b>
<b>6</b>	Тестирование метания мяча на дальность. Физическая культура в современном обществе.	<b>1</b>
<b>7</b>	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	<b>1</b>
<b>8</b>	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Цель и задачи современного олимпийского движения.	<b>1</b>
<b>9</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>10</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	<b>1</b>
<b>11</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	<b>1</b>
<b>12</b>	Тестирование бега на 1000 м.	<b>1</b>
<b>13</b>	Тестирование прыжка в длину с места. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	<b>1</b>

<b>14</b>	Броски малого мяча на точность. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	<b>1</b>
<b>15</b>	Броски малого мяча на точность. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений.	<b>1</b>
<b>16</b>	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	<b>1</b>
<b>17</b>	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>
<b>18</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>
<b>19</b>	Контрольный урок по теме «Прыжок в высоту способом «перешагивание»».	<b>1</b>
<b>20</b>	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>1</b>
<b>21</b>	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	<b>1</b>

#### **Футбол (7 ч)**

<b>22</b>	Инструктаж по т/б «Игра в футбол». Техника ведения мяча ногами.	<b>1</b>
<b>23</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча ногами.	<b>1</b>
<b>24</b>	Техника ударов по катящемуся мячу ногой. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	<b>1</b>
<b>25</b>	Жонглирование мячом ногами. Техника освоенных игровых действий и приёмов.	<b>1</b>
<b>26</b>	Спортивная игра «Футбол».	<b>1</b>
<b>27</b>	Спортивная игра «Футбол». Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	<b>1</b>
<b>28</b>	Контрольный урок по теме «Футбол». Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	<b>1</b>

#### **Гимнастика (16 ч)**

<b>29</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>1</b>
<b>30</b>	Прыжки с высоты, акробатические комбинации. Требования к технике безопасности.	<b>1</b>
<b>31</b>	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика.	<b>1</b>
<b>32</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	<b>1</b>
<b>33</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>34</b>	Упражнения на брусьях.	<b>1</b>
<b>35</b>	Упражнения на брусьях. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинации на брусьях. Техника выполнения физических	<b>1</b>

	упражнений.	
<b>37</b>	Комбинации на брусьях. Освоение и совершенствование висов.	<b>1</b>
<b>38</b>	Комбинации на брусьях.	<b>1</b>
<b>39</b>	Контрольный урок по теме «Брусья». Произвольная программа.	<b>1</b>
<b>40</b>	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	<b>1</b>
<b>41</b>	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	<b>1</b>
<b>42</b>	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь.	<b>1</b>
<b>43</b>	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки». Произвольная программа.	<b>1</b>
<b>44</b>	Ритмическая гимнастика и ОФП.	<b>1</b>

#### **Гандбол (5 ч)**

<b>45</b>	Спортивная игра «Гандбол». Инструктаж по игре в гандбол.	<b>1</b>
<b>46</b>	Броски, передачи, передвижения в гандболе. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	<b>1</b>
<b>47</b>	Броски мяча по воротам в прыжке. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	<b>1</b>
<b>48</b>	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря. Правила техники безопасности.	<b>1</b>
<b>49</b>	Спортивная игра «Гандбол».	<b>1</b>

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 ч)**

<b>50</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	<b>1</b>
<b>51</b>	Одновременный бесшажный ход.	<b>1</b>
<b>52</b>	Попеременный двушажный ход. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>53</b>	Чередование различных лыжных ходов. История лыжного спорта. Правила техники безопасности.	<b>1</b>
<b>54</b>	Повороты переступанием и прыжком на лыжах. Основные правила соревнований.	<b>1</b>
<b>55</b>	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	<b>1</b>
<b>56</b>	Торможение и поворот «упором». Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	<b>1</b>
<b>57</b>	Преодоление небольших трамплинов. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	<b>1</b>
<b>58</b>	Подъемы на склон и спуски со склона. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>1</b>
<b>59</b>	Прохождение дистанции 2 км.	<b>1</b>
<b>60</b>	Прохождение дистанции 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>1</b>
<b>61</b>	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	<b>1</b>

**Волейбол (13 ч)**

<b>62</b>	Волейбол. Инструктаж по т/б. Передача мяча сверху двумя руками.	<b>1</b>
<b>63</b>	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	<b>1</b>
<b>64</b>	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	<b>1</b>
<b>65</b>	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи. История волейбола.	<b>1</b>
<b>66</b>	Волейбол. Прямой нападающий удар. Основные правила игры в волейбол.	<b>1</b>
<b>67</b>	Волейбол. Подачи и удары. Стойки игрока.	<b>1</b>
<b>68</b>	Волейбол. Подачи и удары.	<b>1</b>
<b>69</b>	Волейбол. Волейбольные упражнения.	<b>1</b>
<b>70</b>	Волейбол. Тактические действия.	<b>1</b>
<b>71</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>72</b>	Волейбол. Игра по правилам. Процесс совершенствования психомоторных способностей.	<b>1</b>
<b>73</b>	Волейбол. Игра по правилам. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	<b>1</b>
<b>74</b>	Контрольный урок по теме «Волейбол».	<b>1</b>

**Баскетбол (11 ч)**

<b>75</b>	Инструктаж т/б по игре в баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	<b>1</b>
<b>76</b>	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. История баскетбола.	<b>1</b>
<b>77</b>	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	<b>1</b>
<b>78</b>	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча. Основные приёмы игры.	<b>1</b>
<b>79</b>	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Повороты без мяча и с мячом.	<b>1</b>
<b>80</b>	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>81</b>	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	<b>1</b>
<b>82</b>	Баскетбол. Тактические действия.	<b>1</b>
<b>83</b>	Баскетбол. Игра по правилам. 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).	<b>1</b>
<b>84</b>	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	<b>1</b>
<b>85</b>	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	<b>1</b>

**Легкая атлетика(17 ч)**

<b>86</b>	Инструктаж по т/б на занятиях по л/а. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>87</b>	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 на 10 м.	<b>1</b>
<b>88</b>	Тестирование бега на 60 м. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	<b>1</b>
<b>89</b>	Тестирование метания мяча на дальность. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	<b>1</b>
<b>90</b>	Тестирование бега на 300 м. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	<b>1</b>
<b>91</b>	Тестирование бега на 1000 м. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание.	<b>1</b>
<b>92</b>	Эстафетный бег. Режим труда и отдыха.	<b>1</b>
<b>93</b>	Тестирование бега на 1500 м. Простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	<b>1</b>
<b>94</b>	Эстафетный бег. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	<b>1</b>
<b>95</b>	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	<b>1</b>
<b>96</b>	Эстафеты с элементами спортивных игр. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	<b>1</b>
<b>97</b>	Подвижные и спортивные игры. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм.	<b>1</b>
<b>98</b>	Тестирование прыжка в длину и подтягивания.	<b>1</b>
<b>99</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>
<b>100</b>	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти.	<b>1</b>
<b>101</b>	Полоса препятствий.	<b>1</b>
<b>102</b>	Спортивные игры.	<b>1</b>

## 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>		
<b>1</b>	Организационно – методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а.	<b>1</b>
<b>2</b>	Тестирование бега на 100 м. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники).	<b>1</b>
<b>3</b>	Бег на короткие дистанции. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийского движения.	<b>1</b>
<b>4</b>	Бег на короткие дистанции. Цель и задачи современного олимпийского движения.	<b>1</b>
<b>5</b>	Техника метания мяча на дальность с разбега. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	<b>1</b>
<b>6</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	<b>1</b>
<b>7</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	<b>1</b>
<b>8</b>	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	<b>1</b>
<b>9</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега.	<b>1</b>
<b>10</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	<b>1</b>
<b>11</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	<b>1</b>
<b>12</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>13</b>	Броски малого мяча на точность. Психологические предпосылки овладения движениями.	<b>1</b>
<b>14</b>	Броски малого мяча на точность. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	<b>1</b>
<b>15</b>	Броски малого мяча на точность. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>1</b>
<b>16</b>	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	<b>1</b>
<b>17</b>	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	<b>1</b>

<b>18</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника движений и её основные показатели.	<b>1</b>
<b>19</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	<b>1</b>
<b>20</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Совершенствование физических способностей.	<b>1</b>
<b>Футбол (7 ч)</b>		
<b>21</b>	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Инструктаж пот/б по игре в футбол.	<b>1</b>
<b>22</b>	Удары по мячу подъемом ноги. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	<b>1</b>
<b>23</b>	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	<b>1</b>
<b>24</b>	Удар по мячу серединой лба. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	<b>1</b>
<b>25</b>	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Совершенствование физических способностей.	<b>1</b>
<b>26</b>	Футбольные упражнения с мячом. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.	<b>1</b>
<b>27</b>	Контрольный урок по теме «Футбол».	<b>1</b>
<b>Гимнастика (18 ч)</b>		
<b>28</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>1</b>
<b>29</b>	Длинный кувырок с разбега.	<b>1</b>
<b>30</b>	Кувырок назад в упор, стоя ногами врозь.	<b>1</b>
<b>31</b>	Акробатические комбинации.	<b>1</b>
<b>32</b>	Стойка на голове и руках. Совершенствование координационных способностей.	<b>1</b>
<b>33</b>	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>34</b>	Подъем переворотом на невысокой перекладине.	<b>1</b>
<b>35</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>37</b>	Упражнения на брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	<b>1</b>
<b>38</b>	Упражнения на брусьях. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	<b>1</b>
<b>39</b>	Комбинации на брусьях.	<b>1</b>
<b>40</b>	Комбинации на брусьях. Освоение и совершенствование висов и упоров на брусьях.	<b>1</b>

<b>41</b>	Контрольный урок по теме «Брусья».	<b>1</b>
<b>42</b>	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь».	<b>1</b>
<b>43</b>	Опорный прыжок боком с поворотом.	<b>1</b>
<b>44</b>	Опорный прыжок.	<b>1</b>
<b>45</b>	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	<b>1</b>

### **Гандбол (3 ч)**

<b>46</b>	Спортивная игра «Гандбол». Инструктаж т/б по игре в Гандбол.	<b>1</b>
<b>47</b>	Броски и передачи в гандболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
<b>48</b>	Спортивная игра «Гандбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<b>1</b>

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 ч)**

<b>49</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>
<b>50</b>	Одновременный бесшажный шаг. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	<b>1</b>
<b>51</b>	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	<b>1</b>
<b>52</b>	Чередование различных лыжных ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	<b>1</b>
<b>53</b>	Чередование различных лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	<b>1</b>
<b>54</b>	Коньковый ход на лыжах.	<b>1</b>
<b>55</b>	Коньковый ход на лыжах. Применение лыжных мазей. Требования к одежде.	<b>1</b>
<b>56</b>	Подъемы на склон и спуски со склона.	<b>1</b>
<b>57</b>	Подъемы на склон и спуски со склона. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>1</b>
<b>58</b>	Торможение боковым соскальзыванием. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>1</b>
<b>59</b>	Торможение боковым соскальзыванием. Техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.	<b>1</b>
<b>60</b>	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	<b>1</b>
<b>61</b>	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	<b>1</b>
<b>62</b>	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	<b>1</b>

### **Волейбол (13 ч)**

<b>63</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж т/б по игре в волейбол.	<b>1</b>
<b>64</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	<b>1</b>
<b>65</b>	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	<b>1</b>

<b>66</b>	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
<b>67</b>	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<b>1</b>
<b>68</b>	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<b>1</b>
<b>69</b>	Отбивание мяча кулаками через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола.	<b>1</b>
<b>70</b>	Отбивание мяча кулаками через сетку.	<b>1</b>
<b>71</b>	Волейбол. Тактические действия. Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>72</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>73</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>74</b>	Волейбол. Игра по правилам. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	<b>1</b>
<b>75</b>	Контрольный урок по теме «Волейбол».	<b>1</b>

#### **Баскетбол (13 ч)**

<b>76</b>	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Инструктаж по т/б при игре в баскетбол.	<b>1</b>
<b>77</b>	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>78</b>	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>79</b>	Баскетбол. Штрафные броски. Освоение ловли и передач мяча.	<b>1</b>
<b>80</b>	Баскетбол. Штрафные броски. Освоение техники ведения мяча.	<b>1</b>
<b>81</b>	Вырывание и выбивание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	<b>1</b>
<b>82</b>	Баскетбол. Перехват мяча.	<b>1</b>
<b>83</b>	Баскетбол. Перехват мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>84</b>	Баскетбол. Нападение и защита.	<b>1</b>
<b>85</b>	Баскетбол. Игра по правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<b>1</b>
<b>86</b>	Баскетбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>87</b>	Баскетбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>88</b>	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	<b>1</b>

#### **Легкая атлетика (14 ч)**

<b>89</b>	Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>
<b>90</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>
<b>91</b>	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>92</b>	Тестирование бега на 100 м. Овладение техникой спринтерского бега.	<b>1</b>

<b>93</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>94</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	<b>1</b>
<b>95</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега. Выполнения прыжковых упражнений.	<b>1</b>
<b>96</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>97</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>98</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	<b>1</b>
<b>99</b>	Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>1</b>
<b>100</b>	Эстафетный бег. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	<b>1</b>
<b>101</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>
<b>102</b>	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	<b>1</b>

### 9 класс

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>		
<b>1</b>	Организационно – методические требования на уроках физической культуре. Инструктаж по л/а.	<b>1</b>
<b>2</b>	Тестирование бега на 100 м. Физическое развитие человека	<b>1</b>
<b>3</b>	Бег на короткие дистанции. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	<b>1</b>
<b>4</b>	Бег на короткие дистанции. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	<b>1</b>
<b>5</b>	Техника метания мяча на дальность с разбега. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	<b>1</b>
<b>6</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	<b>1</b>
<b>7</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека	<b>1</b>
<b>8</b>	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	<b>1</b>
<b>9</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	<b>1</b>
<b>10</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>11</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>

<b>12</b>	Броски малого мяча на точность.	<b>1</b>
<b>13</b>	Броски малого мяча на точность.	<b>1</b>
<b>14</b>	Броски малого мяча на точность. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	<b>1</b>
<b>15</b>	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	<b>1</b>
<b>16</b>	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	<b>1</b>
<b>17</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	<b>1</b>
<b>18</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	<b>1</b>
<b>19</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	<b>1</b>
<b>20</b>	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	<b>1</b>

#### **Футбол (7 ч)**

<b>21</b>	Инструктаж по т/б при игре в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	<b>1</b>
<b>22</b>	Удары по мячу подъемом ноги. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
<b>23</b>	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	<b>1</b>
<b>24</b>	Удар по мячу серединой лба. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	<b>1</b>
<b>25</b>	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	<b>1</b>
<b>26</b>	Футбольные упражнения с мячом. Совершенствование техники ударов по воротам	<b>1</b>
<b>27</b>	Контрольный урок по теме «Футбол».	<b>1</b>

#### **Гимнастика (28 ч)**

<b>28</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>1</b>
<b>29</b>	Длинный кувырок с разбега. Освоение строевых упражнений	<b>1</b>
<b>30</b>	Кувырок назад в упор, стоя ногами врозь. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	<b>1</b>
<b>31</b>	Акробатические комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров.	<b>1</b>
<b>32</b>	Стойка на голове и руках. Освоение акробатических упражнений.	<b>1</b>
<b>33</b>	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Освоение	<b>1</b>

	акробатических упражнений.	
<b>34</b>	Подъем переворотом на невысокой перекладине.	<b>1</b>
<b>35</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>36</b>	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	<b>1</b>
<b>37</b>	Упражнения на брусьях. Совершенствование двигательных способностей.	<b>1</b>
<b>38</b>	Упражнения на брусьях.	<b>1</b>
<b>39</b>	Комбинации на брусьях. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	<b>1</b>
<b>40</b>	Комбинации на брусьях. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	<b>1</b>
<b>41</b>	Контрольный урок по теме «Брусья».	<b>1</b>
<b>42</b>	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь». Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>1</b>
<b>43</b>	Опорный прыжок боком с поворотом. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	<b>1</b>
<b>44</b>	Опорный прыжок. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	<b>1</b>
<b>45</b>	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	<b>1</b>
<b>46</b>	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	<b>1</b>
<b>47</b>	Челночный бег 3x10 м. Характеристика высокого старта.	<b>1</b>
<b>48</b>	Бег на 60 м (с). Техника выполнения низкого старта с колодками.	<b>1</b>
<b>49</b>	Бег на 100 м (с). Особенности индивидуальной тренировки бега на короткие дистанции	<b>1</b>
<b>50</b>	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	<b>1</b>
<b>51</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	<b>1</b>
<b>52</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	<b>1</b>
<b>53</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью.	<b>1</b>
<b>54</b>	Рывок гири 16 кг. Техника безопасности при работе с гирей.	<b>1</b>
<b>55</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	<b>1</b>

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 ч)**

<b>56</b>	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>
<b>57</b>	Подъемы на склон и спуски со склона.	<b>1</b>
<b>58</b>	Подъемы на склон и спуски со склона.	<b>1</b>
<b>59</b>	Торможение боковым соскальзыванием. Значение занятий лыжным	<b>1</b>

	спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	
<b>60</b>	Торможение боковым соскальзыванием. Применение лыжных мазей. Требования к одежде.	<b>1</b>
<b>61</b>	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	<b>1</b>
<b>62</b>	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	<b>1</b>
<b>63</b>	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». Оказание помощи при обморожениях и травмах.	<b>1</b>

#### **Волейбол (13 ч)**

<b>64</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по т/б на игре в волейбол.	<b>1</b>
<b>65</b>	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	<b>1</b>
<b>66</b>	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	<b>1</b>
<b>67</b>	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	<b>1</b>
<b>68</b>	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<b>1</b>
<b>69</b>	Волейбол. Прямой нападающий удар.	<b>1</b>
<b>70</b>	Отбивание мяча кулаками через сетку.	<b>1</b>
<b>71</b>	Отбивание мяча кулаками через сетку. Игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	<b>1</b>
<b>72</b>	Волейбол. Тактические действия.	<b>1</b>
<b>73</b>	Волейбол. Игра по правилам	<b>1</b>
<b>74</b>	Волейбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>75</b>	Волейбол. Игра по правилам. Основоположник игры в волейбол, развитие игры.	<b>1</b>
<b>76</b>	Контрольный урок по теме «Волейбол».	<b>1</b>

#### **Баскетбол (13 ч)**

<b>77</b>	Инструктаж по т/б при игре в баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>78</b>	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<b>1</b>
<b>79</b>	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	<b>1</b>
<b>80</b>	Баскетбол. Штрафные броски. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	<b>1</b>
<b>81</b>	Баскетбол. Штрафные броски. Освоение индивидуальной техники защиты	<b>1</b>
<b>82</b>	Вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	<b>1</b>
<b>83</b>	Баскетбол. Перехват мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	<b>1</b>
<b>84</b>	Баскетбол. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	<b>1</b>

<b>85</b>	Баскетбол. Нападение и защита.	<b>1</b>
<b>86</b>	Баскетбол. Игра по правилам.	<b>1</b>
<b>87</b>	Баскетбол. Игра по правилам. Применение правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	<b>1</b>
<b>88</b>	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	<b>1</b>
<b>89</b>	Спортивные игры. Использование игры в баскетбол как средства активного отдыха.	<b>1</b>

**Легкая атлетика (13 ч)**

<b>90</b>	Инструктаж по т/б на занятиях по лёгкой атлетике. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>
<b>91</b>	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>
<b>92</b>	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>93</b>	Тестирование бега на 100 м.	<b>1</b>
<b>94</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>95</b>	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	<b>1</b>
<b>96</b>	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>97</b>	Равномерный бег. Развитие выносливости.	<b>1</b>
<b>98</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	<b>1</b>
<b>99</b>	Эстафетный бег. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	<b>1</b>
<b>100</b>	Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>1</b>
<b>101</b>	<b>Итоговое тестирование.</b>	<b>1</b>
<b>102</b>	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	<b>1</b>