

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 им.А.С.Пушкина

ПРИНЯТО
на заседании педагогическо-
го совета.
Протокол № 1 от 28.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Предмет/курс:	Физическая культура
Разработчик:	Леженина И.В.
Классы:	5-9

2020

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ориентирована на планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования, положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрении современных систем физического воспитания». Третий час учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ СОШ № 11 им. А.С. Пушкина проводится курсом «Спортивные игры».

Рабочая программа рассчитана на 522 часа на пять лет обучения (в 5-8 классах по 105 уроков, а в 9 классе - 102 урока). Из них на курс «Физическая культура» выделено по 2 часа в неделю (в 5-8 классах по 70 уроков, в 9 классе – 68 уроков), курс «Спортивные игры» по 1 часу в неделю (в 5-8 классах по 35 уроков, в 9 классе – 34 урока)

Промежуточная аттестация представляет собой зачет (дифференцированный зачет) на основе результатов текущего контроля успеваемости.

Промежуточная аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по учебному предмету по итогам четверти, а также готовую промежуточную аттестацию, которая проводится по учебному предмету, по итогам учебного года.

Годовая промежуточная аттестация проводится на основе результатов четвертных промежуточных аттестаций.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современ-

ных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами вовремя учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигатель-

ных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

5 класс

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

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 приемы.

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 разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Бадминтон. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

6 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки,

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и

одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ру-

кой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Бадминтон. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

8 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом

индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

9 класс

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной

гимнастической скамейке; прыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
5 класс.

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
1 четверть (18 часов)		
1.	Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1
3.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега 30 м.	1
5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции Метание малого мяча	1
6.	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	1
7.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
8.	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	1
9.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
10.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед	1
11.	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	1
12.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
13.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	1
14.	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
15.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
16.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
17.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок	1
18.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств	1
2 четверть (14 час)		
19.	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1
20.	ОФП. Развитие ловкости, силы, скорости.	1
21.	ОФП. Развитие ловкости, силы, скорости.	1
22.	Волейбол. ТБ при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1
23.	Футбол. Развитие координационных способностей.	1
24.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
25.	Стойки и перемещения игрока, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
26.	Стойки и перемещения игрока, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Упражнения в парах.	1
27.	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
28.	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	1
29.	Стойки и перемещения игрока, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Упражнения в парах.	1
30.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения.	1
31.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
32.	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
3 четверть (20 часов)		
33.	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	1
34.	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	1
35.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
36.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
37.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
38.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
39.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
40.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
41.	Баскетбол. ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока.	1
42.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
43.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
44.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
45.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
46.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
47.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
48.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	1
49.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1
50.	Баскетбол. Тактика свободного нападения	1
51.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
52.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1
4 четверть (18 часов)		
53.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
54.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
55.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.	1
56.	Футбол. Овладение техники элементами футбола. Развитие координационных способностей.	1
57.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1
58.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафета с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	1
59.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
60.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
61.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол.	1
62.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1
63.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств	1
64.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
65.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
66.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1
67.	Развитие скоростных способностей. Метание мяча.	1
68.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
69.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.	1
70.	Сдача зачетов по физической подготовке.	1

6 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
1 четверть (17 часов)		
1.	Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу с высокого старта	1
2.	Теоретические знания. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег	1
3.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину	1
5.	Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину.	1
6.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	1
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	1
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в высоту с разбега	1
9.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	1
10.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в высоту с разбега	1
11.	Развитие координационных способностей. Совершенствование прыжки в высоту с разбега	1
12.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике	1
13.	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
	Теоретические знания	
14.	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	1
15.	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	1
16.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1
17.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1
2 четверть (14 часов)		
18.	Лёгкая атлетика	1
19.	Лёгкая атлетика	1
20.	Гимнастика	1
21.	Гимнастика. Совершенствование акробатические упражнения	1
22.	Гимнастика. Теоретические основы.	1
23.	Олимпийские игры	1
24.	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1
25.	Элементы баскетбола	1
26.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей.	1
27.	Элементы баскетбола.	1
28.	Элементы баскетбола.	1
29.	Элементы баскетбола. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1
30.	Элементы баскетбола. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1
31.	Элементы баскетбола. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1
3 четверть (21 часов)		
32.	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств	1
33.	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	1
34.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств	1
35.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
36.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
37.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
38.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
39.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1
40.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней и верхней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1
41.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
42.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий.	1
43.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1
44.	Совершенствование тактики игры.	1
45.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1
46.	Совершенствование тактики игры.	1
47.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1
48.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
49.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
50.	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	1
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
52.	Закрепление техники владения мячом в баскетболе и развитие координационных способностей	1
4 четверть (18 часов)		
53.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	1
54.	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
55.	Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей.	1
56.	Футбол. Овладение техникой элементами футбола. Развитие координационных способностей.	1
57.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1
58.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафета с мячом. Развитие быстроты и ловкости.	1
59.	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	1
60.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)	1
61.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол	1
62.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств	1
64.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1
65.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1
66.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1
67.	Развитие скоростных способностей. Метание мяча.	1

№	Раздел. Тема	Количество часов
1	2	3
68.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
69.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега	1
70	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	1

7 класс

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
1 четверть (17 часов)		
1.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
2.	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
3.	Прыжки в длину места. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
4.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
5.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
6.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
7.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м.	1
8.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 -5 бросковых шагов.	1
10.	Бросок набивного мяча (2 кг).	1
11.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность	1
12.	Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
13.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
14.	Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1
15.	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1
16.	Бег на местности 1200м. Психологические особенности возрастного развития.	1
17.	Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности.	1
2 четверть (14 часов)		
18.	Лёгкая атлетика	1
19.	Баскетбол	1
20.	Баскетбол	1
21.	Баскетбол	1
22.	Футбол.	1
23.	Футбол.	1
24.	История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
25.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
26.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
27.	Элементы баскетбола.	1
28.	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
29.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места.	1
30.	Введение мяча в движение. Вырывание и выбивание мяча.	1
31.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
3 четверть (20 часов)		
32. 33.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	2
34.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
35.	Комбинации из основных элементов волейбола-на результат.	1
36. 37.	Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.	2
38.	Позиционное нападение.	1
39.	История гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!»	1
40.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1
41.	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
42.	Освоение опорных прыжков.	1
43.	Акробатические упражнения.	1
44.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
45.	Опорные прыжки. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
46.	Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке.	1
47.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
48.	Акробатические упражнения. Подтягивание.	1
49.	Акробатическая комбинация.	1
50.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
51.	Выполнение акробатической комбинации на результат.	1
4 четверть (19 часов)		
52.	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
53.	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки.	1
54.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
55.	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1
56.	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель.	1
57.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
58.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
59.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	1
60.	Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
62.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
63.	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
64.	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1
65.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	шагов, с трёх шагов;	
66.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1
67.	Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1
68.	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1
69.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
70.	Бег 1500м на результат.	1

8 класс

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
1 четверть (18 часов)		
1.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
2.	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
3.	Прыжки в длину с места. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1
4.	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1
5.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
6.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	1
7.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м.	1
8.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 -5 бросковых шагов.	1
10.	Бросок набивного мяча (2 кг).	1
11.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра	1
12.	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность	1
13.	Бег в равномерном темпе до 8 мин.	1
14.	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1
15.	Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и гигиены.	1
16.	Челночный бег 4x9 м. Круговая тренировка.	1
17.	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1
18.	Бег на местности 1200м. Психологические особенности возрастного развития.	1
2 четверть (14 часов)		
19.	Баскетбол. История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
20.	Повторение. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
21.	Повторение Остановки, повороты. Передача мяча от груди.	1
22.	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
23.	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.	1
24.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
25.	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
26.	Ловля и передача мяча в движении.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
27.	Нападение быстрым прорывом (1х0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
28.	Элементы баскетбола.	1
29.	Элементы баскетбола.	1
30.	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	1
31.	Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола.	1
32.	Введение мяча в движения. Вырывание и выбивание мяча.	1
3 четверть (20 часов)		
33.	Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
34.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	1
35. 36.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2
37.	Комбинации из основных элементов волейбола-на результат.	1
38.	Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля.	1
39. 40.	Позиционное нападение.	2
41.	Общеразвивающие упражнения в парах.	1
42.	Общеразвивающие упражнений с предметами.	1
43.	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	1
44.	Освоение опорных прыжков.	1
45.	Опорные прыжки. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	1
46.	Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости.	1
47. 48.	Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке.	2
49.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
50.	Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	1
51.	Акробатические упражнения. Подтягивание.	
52.	Акробатическая комбинация.	1
4 четверть (18 часов)		
53.	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
54.	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки.	1
55.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения.	1
56.	Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения.	1
57.	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель.	1
58.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
59.	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам	1
60.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
61.	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
62.	Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
63.	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча.	1
64.	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1
65.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	шагов, с трёх шагов;	
66.	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями.	1
67.	Бег с препятствиями. Кросс 500м.	1
68.	Полоса препятствий. Бег 12 минут.	1
69.	Круговая тренировка. Кросс 800м.	1
70.	Круговая тренировка. Кросс 1000м.	1

9 класс

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
1 четверть (18 часов)		
1.	Спринтерский бег а) Низкий старт. б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1
2.	Спринтерский бег а) Низкий старт. б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1
3.	Спринтерский бег а) Низкий старт. б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1
4.	Спринтерский бег а) Низкий старт. б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1
5.	Спринтерский бег а) Низкий старт. б) Стартовый разгон в) Бег по дистанции г) Финиширование	1
6.	Метание мяча а) в цель. б) на дальность. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.	1
7.	Метание мяча а) в цель. б) на дальность. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.	1
8.	Метание мяча	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	а) в цель. б) на дальность. Развивать скоростно-силовые и координационные способности.	
9.	Метание мяча а) в цель. б) на дальность. Развивать скоростно-силовые и координационные способности	1
10.	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
11.	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
12.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
13.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
14.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
15.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
16.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
17.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
18.	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1
	2 четверть (15 часов)	
19.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения	1
20.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
21.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
22.	Физическое совершенствование. Гимнастика.	1
23.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения	1
24.	Гимнастика. Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1
25.	Гимнастика. Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1
26.	Гимнастика. Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1
27.	Гимнастика. Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1
28.	Гимнастика. Прикладные упражнения. Опорные прыжки	1
29.	Акробатическая связка	1
30. 31.	Прикладные упражнения. Опорные прыжки	2
32.	Акробатика. Лазанье по канату	1
33.	Акробатика.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	Лазанье по канату	
3 четверть (20 часов)		
34.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передачи мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
35.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передачи мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
36.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
37.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
38.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
39.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
40.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	6. Развивать физические способности.	
41.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
42.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
43.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
44.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
45.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
46.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
47.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	
48.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
49.	Волейбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Учить технике приёма мяча. 4. Учить прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёром. 5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности.	1
50.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
51.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
52.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
53.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
4 четверть (15 часов)		
54.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
55.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	
56.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
57.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
58.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
59.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
60.	Баскетбол: 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приёмы баскетбола. 3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.	1
61.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
62.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
63.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
64.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
65.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
66.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1

№	Раздел. Тема.	Количество часов
1	2	3
	Развивать выносливость.	
67.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1
68.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость.	1