



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Гимназия № 32»
г. Новокузнецка



Программа принята
к работе педагогическим
советом гимназии
Протокол № 3 от 22.11. 2019г.



Утверждаю
Директор гимназии
М. В. Морозова
«22» ноября 2019 г.
Приказ № 618а от 22.11.2019 г.

Программа рассмотрена на
методическом объединении
учителей ОБЖ и физической культуры
Протокол № 3 от 18.11.2019г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

для 5-9 классов

5 класс - 102 часа

6 класс - 102 часа

7 класс - 102 часа

8 класс - 102 часа

9 класс - 102 часа

Составитель программы:
Зизевская Евгения Васильевна,
учитель физической культуры

Новокузнецкий ГО
2019



Планируемые результаты освоения предмета физическая культура: личностные, метапредметные, предметные.

Личностные

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нрав-



ственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные

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

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;



6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами

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

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

№		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре						
	Ученик научится (базовый уровень)	-регулярно контролировать длину своего тела; -регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных	-обосновывать положительное влияние физической подготовкой на укрепление здоровья;	-руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки; -устанавливать связь между развитием основных физических качеств	-подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки; -определять степень утомления по внеш-	-подбирать и выполнять упражнения по коррекции осанки; -регулировать физическую нагрузку; -раскрывать понятие



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 6 из 54

		<p>весов; -укреплять мышцы плечевого пояса и спины с помощью специальных упражнений; -выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики; -соблюдать основные гигиенические правила; -выполнять основные правила организации распорядка дня; -измерять пульс во время и после занятий физическими упражнениями</p>	<p>-обосновывать целесообразность развития адаптивной ФК в обществе; -раскрывать понятие здорового образа жизни; -определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня</p>	<p>и основных систем организма; -раскрывать понятие техники двигательного действия -раскрывать содержание и направленность занятий адаптивной ФК; -выделять основные компоненты ЗОЖ; -использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>	<p>ним признакам; -использовать основные правила освоения техники в самостоятельных занятиях; -определять взаимосвязь компонентов ЗОЖ со здоровьем человека; -раскрывать значение ФК в профилактике вредных привычек; -определять дозировку температурных режимов для закаляющих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>	<p>всестороннего и гармоничного физического развития; -раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки; -определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать её специфическую связь с трудовой деятельностью человека; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)	<p>-объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</p>	<p>-определять цель возрождения Олимпийских игр; -объяснять причины включения упраж-</p>	<p>-характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, -раскрывать содержание и правила соревнований;</p>	<p>-определять роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения; -определять пеший</p>	<p>-раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, ха-</p>	



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 7 из 54

			<p>нений из базовых видов спорта в школьную программу по ФК</p>	<p>-определять основные направления развития ФК в обществе, раскрыть целевое предназначение каждого из них</p>	<p>туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения; -характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий ФК; -отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p>	<p>рактиковать историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе; -объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России ; -планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой части занятий; -характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы; -характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения бан-</p>
--	--	--	---	--	--	---



						ных процедур;
Способы двигательной (физкультурной) деятельности						
Ученик научится (базовый уровень)	готовить места занятий в условиях помещений и на открытом воздухе, подобрать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями	выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК и временно их устранить ; выявлять особенности в приросте показателей физического развития, сравнивать их с возрастными стандартами ; анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения	отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку; тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты показателей по учебным четвертям	классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой; характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС, измерять её разными способами;	составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровня его тренированности;	
Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)		оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной	соотносить приросты показателей физических качеств с содержанием и направленностью занятий ФК	проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы	измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений	



			деятельности		нагрузок оздоровительной направленности	
Физическое совершенствование						
Ученик научится (базовый уровень)	описывать технику выполнения беговых упражнений; демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений; соблюдать правила безопасности; описывать технику выполнения метательных упражнений; демонстрировать ме-	самостоятельно осваивать технику выполнения беговых упражнений; включать беговые упражнения в различные формы занятий ФК; описывать технику выполнения прыжковых упражнений; демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного прыжковых упражнений; соблюдать правила безопасности; знать и различать строевые команды;	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения техники выполнения беговых упражнений; самостоятельно осваивать технику выполнения прыжковых упражнений включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК ; самостоятельно осваивать технику метательных упражнений с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча; соблюдать правила без-	применять беговые упражнения для развития физических качеств; предупреждать, выявлять и исправлять типичные ошибки в процессе освоения техники выполнения прыжковых упражнений; применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС; описывать технику акробатических упражнений; осваивать технику акробатических упражнений, преду-	выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС; применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС; составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений; оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений выявлять ошибки и ак-	



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 10 из 54

	<p>тание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, на заданное расстояние; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений; соблюдать правила безопасности; овладеть правилами техники безопасности во время занятий гимнастикой; перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении;</p> <p>составлять комплексы общеразвивающих</p>	<p>описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок ; соблюдать правила безопасности; описывать технику игровых действий и приёмов игры в баскетбол;</p> <p>применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов игры в футбол осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в</p>	<p>опасности; четко выполнять строевые приёмы; демонстрировать вариативное выполнение опорных прыжков описывать технику упражнений на гимнастическом бревне (девочки); самостоятельно осваивать технику игровых действий и приёмов игры в баскетбол, выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов игры в баскетбол, соблюдать правила ТБ</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскет-</p>	<p>преждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ, в случае появления ошибок уметь их исправлять; анализировать технику опорных прыжков своих сверстников; составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ (девочки)</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять</p>	<p>тивно помогать их исправлению ; выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению в опорных прыжках; оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на бревне, уметь анализировать их технику выполнения упражнений выявлять ошибки и активно помогать их исправлению (девочки)</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на перекладине, уметь анализировать их технику выполнения упражнений выявлять ошибки и ак-</p>
--	--	---	--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 11 из 54

	<p>упражнений без предметов; демонстрировать: мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа; выполнять опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись выполнять кувырок вперед и назад; стойку на лопатках демонстрировать лазание по канату, гимнастической лестнице; составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений; выполнять обязанности командира отде-</p>	<p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов игры в футбол, соблюдать правила ТБ Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха; описывать технику передвижения на лыжах; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности; применять правила подбора одежды для занятий лыжной</p>	<p>бола для развития физических качеств Описывать технику игровых действий и приёмов игры в волейбол Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха Моделировать технику игровых действий и приёмов игры в футбол, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности ; выполнять правила игры в футбол, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; осваивать самостоятельно технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные</p>	<p>комбинации из числа разученных упражнений (мальчики) Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ (мальчики) Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях и составлять комбинации из числа разученных упражнений; осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; моделировать технику игровых дей-</p>	<p>тивно помогать их исправлению (мальчики) Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений на брусьях, уметь анализировать их технику выполнения упражнений выявлять ошибки и активно помогать их исправлению; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; выполнять правила игры в баскетбол, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями; организовывать совместные занятия волейболом со сверст-</p>
--	--	--	---	--	--



	<p>ления; оказывать помощь в установке и уборке снарядов; овладевать основными приемами игры в баскетбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила безопасности демонстрировать стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановку двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловить и передавать мяч двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении без сопротивле-</p>	<p>подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха; -готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</p>	<p>ошибки; -готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</p>	<p>ствий и приёмов игры в баскетбол , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности ; самостоятельно осваивать технику игровых действий и приёмов игры в волейбол, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов игры в волейбол, соблюдать правила ТБ; организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;</p>	<p>никами, осуществлять судейство игры; моделировать технику игровых действий и приёмов игры в волейбол , варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности ; выполнять правила игры в волейбол, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС; -готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и</p>
--	--	---	---	---	--



	<p>ния защитника; вести мяч в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой без сопротивления защитника; бросать одной, двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника; вырывать мяч; моделировать технику освоенных игровых приемов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий; соблюдать технику безопасности при за-</p>			<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы; -готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</p>	<p>нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".</p>
--	--	--	--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 14 из 54

нятиях на лыжах демонстрировать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «получелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием проходить на лыжах до 3 км; моделировать технику освоенных лыжных ходов в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции; -готовиться к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

страница 15 из 54

		туду и обороне" (ГТО)".				
	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)	самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность	самостоятельно составлять комплексы упражнений с различной оздоровительной направленностью	самостоятельно подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния	выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы ЛФК, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Содержание программы

5 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения. _Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по 2 и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием, по 8 в движении.

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег.

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейке выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейке

Акробатические упражнения: кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост из положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание.

Легкая атлетика

Бег 15м. , 30м., 60м., Челночный бег 3x10м, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Поднимание туловища из положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000, 1500 метров. Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в



движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом, игра по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 и на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры. Подводящая игра «Пионербол».

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

6 КЛАСС

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем



воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами.

Прыжки: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения: кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание

Легкая атлетика

Бег 15м. , 30м., 60м., Челночный бег 4х10. Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, Поднимание туловища из положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров. Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м - мальчики.

Технико –тактическая подготовка в избранном виде спорта

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол

Стойки игрока, перемещения, ускорения, остановки и повороты. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение



мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Лыжная подготовка

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

7 КЛАСС

Основы знаний. Понятие о физическом и психическом здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие (оптимальный двигательный режим; закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек). Физическое развитие. Физическая подготовленность и её составляющие. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и её контроль. Личная гигиена подростков. Физиологические и психологические последствия употребления алкогольных напитков, наркотиков. Питание и здоровье (компоненты питания, ожирения и диеты). Приёмы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Половое воспитание. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.



Способы самоконтроля. Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы(веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; с пассивным противодействием (максимальное расстояние до корзины 4,80м)

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча;
перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков; с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(1:0):(2:1). Взаимодействие двух игроков “Отдай мяч и выйди”

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

ВОЛЕЙБОЛ.

**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

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

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

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

На овладение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. То же через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

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

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков(6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков

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

ФУТБОЛ.**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопро-



тивления защитника ведущей и неведущей ногой; с пассивным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча;

перехват мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков; с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20сек до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения(быстрый прорыв,



расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита). Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов(ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

На овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт до 30м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20мин (мальчики), до 15мин (девочки). Бег на 1500м.

На освоение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12м. Метание малых мячей на дальность с 3-5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10м на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

Знания. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и



знание основ правильной техники; правила соревнований в прыжках, беге, метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

На овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений.

ГИМНАСТИКА.

На освоение строевых упражнений. Выполнение команд: “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Короче шаг!”, “Полшага!”, “Полный шаг!”.

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение ОРУ с предметами. С мячом, гимнастическими палками, скакалками.

На освоение висов и упоров. *Мальчики:* подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. *Девочки:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

На освоение опорных прыжков. *Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см). *Девочки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).

На освоение акробатических упражнений. *Мальчики:* кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. *Девочки:* кувырок назад в полушпагат.

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

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.



На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

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

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске. Поворот на месте махом.

Прохождение дистанции до 3,5км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

8 КЛАСС

Основы знаний.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физиче-



скими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ.

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; с пассивным противодействием (максимальное расстояние до корзины 4,80м)

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча;

перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через “заслон”.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

ВОЛЕЙБОЛ

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



На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

На овладение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

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

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков(6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков

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

ФУТБОЛ

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой; с пассивным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча. Игра вратаря.



На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков; с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20сек до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита). Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучи-



ваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

На овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м, 100м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20мин (мальчики), до 15мин (девочки). Бег на 2000м.

На освоение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12- 16м. Метание малых мячей на дальность с 3-5 бросковых шагов, с разбега в коридор 10м на дальность. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

Знания. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в прыжках, беге, метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.



На овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

ГИМНАСТИКА.

На освоение строевых упражнений. Выполнение команды: “Прямо!!”, повороты в движении направо, налево.

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение ОРУ с предметами. С набивным мячом, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.

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

На освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

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

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.



На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Правила соревнований. Дозировка упражнений.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ.

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

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание их круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

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

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

На овладение организаторскими способностями. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.



Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 4,5км. Игры: ”Гонки с выбыванием”, “Как по часам”, “Биатлон” .

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

9 КЛАСС

Основы знаний. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой; с пассивным сопротивлением защитника

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника; с пассивным противодействием (максимальное расстояние до корзины 4,80м). Броски одной, двумя руками в прыжке.



На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча; перехват мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3х2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через “заслон”. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

ВОЛЕЙБОЛ

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

На освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Передача мяча и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

На овладение техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

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

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом



На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков(6:0). Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

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

ФУТБОЛ

На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения).

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой; с пассивным сопротивлением защитника; с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча;

перехват мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков; с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Упражнения



по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.

На развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры продолжительностью от 20сек до 12мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.; ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания. Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска; тактика нападения(быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита). Правила и организация игры(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения для совершенствования технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

На овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м, 100м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20мин (мальчики), до 15мин (девочки). Бег на 2000м.

На освоение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, Мета-



ние малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели (1x1м) с расстояния 12- 18м. Метание на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2, 3 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух-четырёх шагов, ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

На развитие выносливости. Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

На развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками).

Знания. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в прыжках, беге, метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

На овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений.

ГИМНАСТИКА

На освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.



На освоение ОРУ с предметами. С набивным мячом, гимнастическими палками, скакалками, гантелями.

На освоение висов и упоров. *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

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

На освоение акробатических упражнений. *Мальчики:* из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. *Девочки:* равновесие на одной; выпад вперёд, кувырок вперёд.

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

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Знания. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

На овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов; самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Правила соревнований. Дозировка упражнений.



Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

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

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание их круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

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

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

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

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела
5 классы**

№ урока	Тема урока	Количество часов отводимое на изучение темы
Легкая атлетика		17 ч
1.	ТБ по лёгкой атлетике. Строевая подготовка.	1
2.	Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	1
3.	Высокий старт бег до 15 м. Скоростной бег до 40 м.	1
4.	30 м - контр. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
5.	Стартовый разгон. Бег 60 м. – контр.	1
6.	Техники старта с опорой на одну руку. Контр. – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Развитие выносливости.	1
9.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Прыжки, многоскоки.	1
10.	Метания малого мяча на дальность – контр. Эстафета с палочкой.	1
11.	Бег 1000 м. - контр. Развитие выносливости.	1
12.	Круговая тренировка. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
13.	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
14.	Бег с преодолением препятствий. Метание в цель – контр.	1
15.	Бег 1500 м. – контр. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
16.	Челночный бег 3*10 м. - контр. Эстафеты.	1
17.	Прыжок в длину с места – контр. Круговая тренировка.	1
Баскетбол		10ч.
18.	ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Поднимание туловища за 30 сек. – контр.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
20.	Ловля и передача мяча в подвижных играх, эстафетах. Наклон вперёд сидя ноги врозь – контр.	1
21.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Эстафеты.	1
22.	Совершенствование передачи мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1



23.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
24.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
25.	Техника ведения мяча - контр. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	1
26.	Техника передачи мяча - контр. Броски по кольцу.	1
27.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств.	1
Гимнастика		21 ч
28.	ТБ по гимнастике. Перестроения. Комплекс утренней гимнастики.	1
29.	Общеразвивающие упражнения в парах. Висы и упоры.	1
30.	Подтягивание, поднимание прямых ног в висе.	1
31.	Акробатика: кувырок вперед и назад.	1
32.	Акробатика: стойка на лопатках. общеразвивающие упражнения.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов – контр.	1
34.	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (высота 80-100 см.)	1
35.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.	1
36.	Опорный прыжок – контр.	1
37.	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1
38.	Лазание по канату. Подтягивание в висе.	1
39.	Подтягивание в висе лёжа – контр.	1
40.	Лазание по канату в три приёма – контр.	1
41.	Упражнения в равновесии: ходьба по бревну приставными шагами, приседание и повороты в приседе.	1
42.	Комбинация из освоенных элементов – контр.	1
43.	Упражнения в равновесии, акробатике, опорных прыжках.	1
44.	Прыжки со скакалкой за 30 сек. – контр.	1
45.	Круговая тренировка на развитие силы.	1
46.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
47.	Полоса препятствий из изученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Игры.	1
Лыжная подготовка		16 ч
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51.	Техника одновременного двухшажного хода – контр. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1
52.	Техника бесшажного одновременного хода – контр.	1
53.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
54.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
55.	Торможение плугом.	1
56.	Техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1



57.	Техника подъема елочкой – контр. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
58.	Техника торможения плугом – контр. Спуск в средней стойке.	1
59.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
60.	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
61.	Соревнования на дистанции. Д – 1км. М – 2км. – контр.	1
62.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
63.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки – контр.	1
64.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
Баскетбол		6ч.
65.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование передачи мяча от груди.	1
66.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
67.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
68.	Техника ведения мяча – контр. Совершенствование техники передачи мяча.	1
69.	Техника передачи мяча – контр. Броски по кольцу.	1
70.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств.	1
71.	ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
72.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
73.	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
74.	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
75.	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1
76.	КУ комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77.	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	1
Волейбол		17 ч
78.	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
79.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
80.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
81.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
82.	Техники набрасывания мяча над собой – контр. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
83.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
84.	Техника приема и передачи мяча в парах – контр. Совершенствование нижней прямой подачи.	1



85.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
86.	Подъем корпуса из положения лежа – контр. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
87.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Легкая атлетика.		15 часов
88.	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места – контр.	1
89.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Челночный бег 3*10 м. - контр.	1
90.	Техника разбега в три шага прыжка в высоту – контр. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
91.	Старт с опорой на одну руку. Метание мяча в цель – контр.	1
92.	Стартовый разгон. Бег 30 м - контр.	1
93.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин – контр.	1
94.	Бег 60 м. – контр. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
95.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости.	1
96.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
97.	Техника разбега в прыжках в длину – контр. Эстафета с палочкой.	1
98.	Техника метания мяча. Подтягивание в висе лёжа – контр.	1
99.	Бег 1000 м. - контр. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
100.	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
101.	Техника метания мяча на дальность – контр. Развитие выносливости.	1
102.	Бег 1500 м. – контр. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов отводимое на изучение темы
1.	ТБ по лёгкой атлетике. Строевая подготовка.	17ч
2.	Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	1
3.	Высокий старт бег до 15 м. Скоростной бег до 50 м.	1
4.	Стартовый разгон. Бег 30 м - контр.	1
5.	Бег 60 м. – контр. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1
6.	Старт с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку - контр.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1



8.	Развитие выносливости.	1
9.	Метание мяча на дальность. Прыжки, многоскоки.	1
10.	Метание малого мяча на дальность – контр.	1
11.	Бег 1000 м. - контр.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Встречная эстафета. Кроссовая подготовка.	1
14.	Броски набивного мяча – контр.	1
15.	Бег 1500 м. – контр.	1
16.	Челночный бег 3x10 м. - контр.	1
17.	Прыжок в длину с места – контр.	1
18.	ТБ по разделу баскетбол. Поднимание туловища за 30 сек. – контр.	10ч
19.	Ловля и передача двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении.	1
20.	Наклон вперёд сидя ноги врозь – контр.	1
21.	Ведение с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
23.	Наклон стоя – контр. Передача от груди. Ведение змейкой.	1
24.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
25.	Ведение мяча - контр.	1
26.	Передача мяча - контр.	1
27.	Броски в кольцо. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28.	ТБ по гимнастике. Перестроения. Комплекс утренней гимнастики.	21ч
29.	Общеразвивающие упражнения в парах. Висы и упоры.	1
30.	Подтягивание в висе, висе лежа.	1
31.	Два кувырка вперёд слитно.	1
32.	«Мост» из положения стоя с помощью.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов.	1
34.	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)	1
35.	Акробатическая комбинация элементов – контр.	1
36.	Опорный прыжок – контр.	1
37.	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1
38.	Лазание по канату. Подтягивание в висе, висе лежа.	1
39.	Подтягивание в висе, висе лёжа – контр.	1
40.	Лазание по канату в три приёма – контр.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Упражнения в равновесии - комбинация элементов – контр.	1
43.	Упражнения в равновесии, акробатике, опорных прыжках.	1
44.	Прыжки через скакалку – контр.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
47.	Полоса препятствий из изученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	16ч
50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1



51.	Одновременный двухшажный ход – контр.	1
52.	Одновременный бесшажный ход – контр.	1
53.	Подъем елочкой. Спуски со склона. Прохождение дистанции 2 км.	1
54.	Подъем елочкой. Спуски. Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Торможение и поворот упором.	1
56.	Подъем елочкой. Торможения упором. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
57.	Подъем елочкой – контр.	1
58.	Торможение плугом – контр.	1
59.	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
60.	Прохождение дистанции 3,5 км, применяя изученные ходы.	1
61.	Бег на лыжах 3 км - контр.	1
62.	Торможение и поворот упором.	1
63.	Торможение и поворот упором- контр.	1
64.	Эстафеты на лыжах.	1
65.	ТБ по разделу спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча от груди.	6ч
66.	Ведение мяча змейкой.	1
67.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
68.	Ведение мяча – контр.	1
69.	Передача мяча – контр. Броски по кольцу.	1
70.	Броски в кольцо.	1
71.	Футбол . Удары по мячу внутренней стороной стопы.	7ч
72.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления.	1
73.	Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
74.	Ведение ведущей и неведущей ногой без сопротивления.	1
75.	Удары по воротам.	1
76.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
77.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
78.	Волейбол Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.	10ч
79.	Передачи мяча над собой.	1
80.	Прием и передача мяча сверху.	1
81.	Прием и передача мяча снизу.	1
82.	Передача мяча над собой – контр.	1
83.	Прямая нижняя подача.	1
84.	Прием и передача мяча в парах – контр.	1
85.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
86.	Подъем туловища из положения лежа на спине – контр .	1
87.	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
88.	ТБ по разделу л/ атлетика Прыжок в длину с места – контр.	15ч
89.	Челночный бег 3x10 м. - контр.	1
90.	Броски набивного мяча.	1
91.	Наклон вперед стоя – контр.	1
92.	Подтягивание в висе, висе лежа – контр.	1
93.	Стартовый разгон. Бег 30 м - контр.	1
94.	Бег 60 м. – контр.	1
95.	Равномерный длительный бег.	1



96.	Метание мяча на дальность.	1
97.	Эстафеты с бегом на скорость.	1
98.	Метание малого мяча на дальность.	1
99.	Бег 1000 м - контр.	1
100.	Метание мяча на дальность – контр.	1
101.	Бег 1500 м. – контр.	1
102.	Кросс по слабо пересеченной местности.	1

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на изучение темы, раздела
Лёгкая атлетика		18
1.	ТБ по лёгкой атлетике. Строевая подготовка.	1
2.	Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	1
3.	Высокий старт бег до 30 м.	1
4.	Бег 30 м - контр. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
5.	Стартовый разгон. Бег 60 м. – контр.	1
6.	Старт с опорой на одну руку.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Развитие выносливости.	1
9.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10.	Метания малого мяча на дальность – контр.	1
11.	Бег 1000 м. - контр.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Кросс по пересеченной местности.	1
14.	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.	1
15.	Бег 1500 м. – контр.	1
16.	Челночный бег 3*10 м. - контр.	1
17.	Прыжок в длину с места – контр.	1



18.	Броски набивного мяча - контр.	1
Баскетбол		9
19.	ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Поднимание туловища за 30 сек. – контр.	1
20.	Ловля и передача двумя руками от груди , одной от плеча на месте и в движении. Наклон перед стоя– контр.	1
21.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Наклон перед сидя ноги врозь – контр.	1
22.	Ведение с изменением направления и скорости. Поднимание туловища за 1 мин. – контр.	1
23.	Передача мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
24.	Передачи от груди. Ведение змейкой.	1
25.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
26.	Ведение мяча - контр.	1
27.	Передача и ловля мяча - контр. Броски по кольцу.	1
Гимнастика		21
28.	ТБ по гимнастике. Перестроения. Комплекс утренней гимнастики.	1
29.	ОРУ без предметов. Висы и упоры.	1
30.	Упражнения в висах и упорах.	1
31.	Акробатика: М.кувырок вперед в стойку на лопатках. Д. кувырок назад в полушпагат	1
32.	Акробатика: Д.«мост» из положения стоя с помощью. М. стойка на голове с согнутыми ногами.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов - контр.	1
34.	Опорный прыжок: Д.прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.). М. прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см.).	1
35.	Опорный прыжок.	1
36.	Опорный прыжок – контр.	1
37.	Лазание по канату.	1
38.	Лазание по канату. Подтягивание в висе, висе лежа.	1
39.	Подтягивание в висе , висе лёжа – контр.	1
40.	Лазание по канату в три приёма – контр.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Комбинация из освоенных элементов – контр.	1
43.	Упражнения в равновесии, акробатике, лазании	1
44.	Прыжки со скакалкой . – контр.	1
45.	Круговая тренировка.	1
46.	Эстафеты с преодолением препятствия.	1
47.	Полоса препятствий из изученных элементов.	1
48.	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1
Лыжная подготовка.		16
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51.	Одновременный двухшажный ход – контр. Прохождение дистан-	1



	ции 2 км.	
52.	Бесшажный одновременный ход – контр.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
54.	Спуски в высокой, средней низкой стойках. Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Торможение и поворот упором. Игра «Гонки с преследованием».	1
56.	Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанция 3,5 км.	1
57.	Одновременный одношажный ход .	1
58.	Одновременные и попеременные ходы .	1
59.	Одновременный одношажный ход - контр.	1
60.	Торможение плугом – контр. Спуск в средней стойке.	1
61.	Поворот на месте махом – контр. Прохождение дистанция 3,5 км.	1
62.	Прохождение дистанция 3,5 км, применяя изученные ходов.	1
63.	Бег на лыжах 3 км. – контр.	1
64.	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
65.	Игра «Кзаки- разбойники».	1
66.	Игра «Гонки с выбыванием».	1
Баскетбол		6
67.	ТБ по разделу баскетбол. Передача мяча от груди.	1
68.	Передача от груди. Ведение змейкой.	1
69.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
70.	Ведение мяча – контр.	1
71.	Передача мяча – контр. Броски по кольцу.	1
72.	Броски в кольцо.	1
Футбол		6
73.	Стойка футболиста. Перемещения.	1
74.	Ведение по прямой, с изменением направления.	1
75.	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	1
76.	Удары по мячу средней частью подъёма.	1
77.	Тактика свободного нападения.	1
78.	Учебная игра футбол.	1
Волейбол		9
79.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.	1
80.	Передача мяча над собой. Прием и передача мяча сверху.	1
81.	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	1
82.	Нижняя прямая подача. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
83.	Передача мяча над собой – контр. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
84.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	1
85.	Прием и передача в парах – контр.	1
86.	Прямой нападающий удар. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
87.	Подъем туловища из положения лежа – контр.	1
Лёгкая атлетика		15



88.	ТБ по разделу л/атлетика. Прыжок в длину с места – контр.	1
89.	Челночный бег 3x10 м. - контр.	1
90.	Бросок набивного мяча – контр.	1
91.	Старт с опорой на одну руку. Подтягивание – контр.	1
92.	Скоростной бег до 40м.	1
93.	Стартовый разгон. Бег 30 м - контр.	1
94.	Бег 60 м. – контр.	1
95.	Равномерный бег.	1
96.	Бег 1000м на результат- контр.	1
97.	Метание мяча на дальность.	1
98.	Бег 1500м на результат- контр.	1
99.	Метание мяча с разбега.	1
100.	Метание мяча на дальность – контр.	1
101.	Бег 2000 м на результат – контр.	1
102.	Кроссовая подготовка.	1

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов отводимое на изучение темы
Лёгкая атлетика		18
1.	ТБ по разделу лёгкая атлетика. Строевая подготовка.	1
2.	Старты из различных и.п. Эстафеты.	1
3.	Высокий старт бег до 30 м.	1
4.	Бег 30 м - контр. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
5.	Стартовый разгон. Бег 60 м. – контр.	1
6.	Старт с опорой на одну руку.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
9.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10.	Метание малого мяча на дальность – контр.	1
11.	Бег 1000 м. - контр.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Кросс по пересеченной местности.	1
14.	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.	1
15.	Бег 2000 м. – контр.	1
16.	Челночный бег 3*10 м.- контр.	1
17.	Прыжок в длину с места – контр.	1



18.	Передача эстафетной палочки.	1
Баскетбол		9
19.	ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты.	1
20.	Ловля и передача двумя руками от груди. Наклон перед стоя – контр.	1
21.	Ловля и передача мяча. Наклон перед сидя ноги врозь – контр.	1
22.	Ведение с изменением направления и скорости. Поднимание туловища за 1 мин. – контр.	1
23.	Передача мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
24.	Передачи от груди. Ведение змейкой.	1
25.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
26.	Ведение мяча - контр.	1
27.	Передача и ловля мяча - контр. Броски по кольцу.	1
Гимнастика		1
28.	ТБ по разделу гимнастика. Перестроения. Комплекс утренней гимнастики.	21
29.	ОРУ без предметов. Висы и упоры.	1
30.	Упражнения в висах и упорах.	1
31.	Акробатика: М.кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Д. кувырки вперед и назад.	1
32.	Д. мост и поворот в упор стоя на одном колене. М. длинный кувырок, стойка на голове и руках.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов - контр.	1
34.	Опорный прыжок: Д.прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см.).М. прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см.).	1
35.	Опорный прыжок.	1
36.	Опорный прыжок – контр.	1
37.	Лазание по канату.	1
38.	Лазание по канату. Подтягивание в висе, висе лежа.	1
39.	Подтягивание в висе, висе лёжа – контр.	1
40.	Лазание по канату в три приёма – контр.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Комбинация из освоенных элементов – контр.	1
43.	Прыжки со скакалкой . – контр.	1
Элементы единоборств		5
44.	Стойки и передвижения в стойке.	1
45.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
46.	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1
47.	Борьба за предмет.	1
48.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
Лыжная подготовка		
49.	ТБ по разделу лыжная подготовка. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1



51.	Одновременный двухшажный ход – контр. Прохождение дистанции 2 км.	1
52.	Бесшажный одновременный ход – контр.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
54.	Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Прохождение дистанции 3 км.	1
55.	Торможение и поворот упором. Игра «Гонки с преследованием».	1
56.	Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанция 3,5 км.	1
57.	Одновременный одношажный ход.	1
58.	Одновременные и попеременные ходы .	1
59.	Одновременный одношажный ход - контр.	1
60.	Торможение плугом – контр. Спуск в средней стойке.	1
61.	Прохождение дистанции 3,5 км.	1
62.	Прохождение дистанции 3,5 км, применяя изученные ходы.	1
63.	Бег на 3 км. – контр.	1
64.	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1
65.	Игра «Казаки- разбойники».	1
66.	Игра «Гонки с выбыванием».	1
Баскетбол		6
67.	ТБ по разделу спортивные игры. Баскетбол. Передача мяча от груди.	1
68.	Выбивание, перехват мяча.	1
69.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
70.	Штрафной бросок.	1
71.	Броски по кольцу.	1
72.	Штрафной бросок – контр.	1
Футбол.		6
73.	Футбол. Стойка и перемещения.	1
74.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления.	1
75.	Удары по мячу внешней стороной стопы.	1
76.	Удары по мячу средней частью подъёма.	1
77.	Свободное нападение.	1
78.	Учебная игра футбол.	1
Волейбол		9
79.	Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.	1
80.	Передача мяча над собой. Прием и передача мяча сверху.	1
81.	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	1
82.	Нижняя прямая подача. Сгибание разгибание рук в упоре лежа- контр.	1
83.	Передача мяча над собой – контр. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
84.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача – контр.	1
85.	Прием и передача в парах – контр.	1
86.	Верхняя прямая подача.	1



87.	Верхняя прямая подача – контр.	1
Легкая атлетика		15
88.	ТБ по разделу легкая атлетика. Прыжок в длину с места – контр.	1
89.	Челночный бег 3x10 м. - контр.	1
90.	Бросок набивного мяча – контр.	1
91.	Старт с опорой на одну руку. Подтягивание – контр.	1
92.	Скоростной бег до 60м.	1
93.	Передача эстафетной палочки.	1
94.	Бег 60 м. – контр.	1
95.	Равномерный бег.	1
96.	Бег 1000м на результат- контр.	1
97.	Метание мяча на дальность.	1
98.	Бег 2000м на результат- контр.	1
99.	Метание мяча с разбега.	1
100.	Метание мяча на дальность – контр.	1
101.	Бег 3000 м на без учета времени – контр.	1
102.	Кроссовая подготовка.	1

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов отводимое на изучение темы
Лёгкая атлетика		18
1.	ТБ по лёгкой атлетике. Строевая подготовка.	1
2.	Старты из различных исходных положений. Эстафеты.	1
3.	Высокий старт бег до 30 м.	1
4.	Бег 30 м - контр. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
5.	Стартовый разгон. Бег 60 м. – контр.	1
6.	Старт с опорой на одну руку.	1
7.	Метание малого мяча на дальность.	1
8.	Развитие выносливости.	1
9.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
10.	Метание малого мяча на дальность – контр.	1
11.	Бег 1000 м. - контр.	1
12.	Круговая тренировка.	1
13.	Кросс по пересеченной местности.	1
14.	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты.	1
15.	Бег 2000 м. – контр.	1
16.	Челночный бег 3*10 м.- контр.	1



17.	Прыжок в длину с места – контр.	1
18.	Броски набивного мяча - контр.	1
Баскетбол		9
19.	ТБ по разделу баскетбол. Стойки игрока, перемещения, остановки, повороты. Поднимание туловища за 30 сек. – контр.	1
20.	Ловля и передача двумя руками от груди , одной от плеча на месте и в движении. Наклон перед стоя– контр.	1
21.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Наклон перед сидя ноги врозь – контр.	1
22.	Ведение с изменением направления и скорости. Поднимание туловища за 1 мин. – контр.	1
23.	Передача мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр.	1
24.	Передачи от груди. Ведение змейкой.	1
25.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	1
26.	Ведение мяча - контр.	1
27.	Передача и ловля мяча - контр. Броски по кольцу.	1
Гимнастика		16
28.	ТБ по гимнастике. Перестроения. Комплекс утренней гимнастики.	1
29.	ОРУ без предметов. Висы и упоры.	1
30.	Упражнения в висах и упорах.	1
31.	Акробатика: М. длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Д.равновесие на одной, кувырки вперед и назад.	1
32.	Д.связки из изученных элементов. М.из упора присев силой стойка на голове и руках.	1
33.	Комбинация из освоенных элементов.	1
34.	Опорный прыжок: Д.прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.). М. прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см.).	1
35.	Опорный прыжок.	1
36.	Опорный прыжок – контр.	1
37.	Лазание по канату.	1
38.	Лазание по канату. Подтягивание в висе, висе лежа.	1
39.	Подтягивание в висе , висе лёжа – контр.	1
40.	Лазание по канату в три приёма – контр.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Комбинация из освоенных элементов – контр.	1
43.	Акробатическая комбинация элементов – контр.	1
Элементы единоборств		5
44.	Стойки и передвижения в стойке.	1
45.	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1
46.	Приёмы борьбы за выгодное положение.	1
47.	Борьба за предмет.	1
48.	Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
Лыжная подготовка		16
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1



50.	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
52.	Попеременный четырехшажный ход.	1
53.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1
54.	Спуски в высокой, средней низкой стойках. Прохождение дистанции 3,5 км.	1
55.	Торможения и повороты. Игра «Гонки с преследованием».	1
56.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции 4 км.	1
57.	Одновременный одношажный ход(стартовый вариант) .	1
58.	Одновременные и попеременные ходы .	1
59.	Переход с попеременных ходов на одновременные - контр .	1
60.	Спуски, торможения.	1
61.	Прохождение дистанции 5 км.	1
62.	Прохождение дистанции 5 км, применяя изученные ходов.	1
63.	Бег на 3 км – контр .	1
64.	Эстафета с преодолением препятствий.	1
65.	Игра «Биатлон».	1
66.	Игра «Гонки с выбыванием».	1
Баскетбол		6
67.	ТБ по разделу спортивные игры . Передачи с пассивным сопротивлением.	1
68.	Вырывание, выбивание, перехват мяча.	1
69.	Комбинации освоенных элементов владения мячом.	1
70.	Броски с места .	1
71.	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
72.	Броски в движении.	1
Футбол		6
73.	Стойка футболиста. Перемещения.	1
74.	Ведение по прямой, с изменением направления.	1
75.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
76.	Удары по летящему мячу средней частью подъёма.	1
77.	Тактика свободного нападения.	1
78.	Учебная игра футбол.	1
Волейбол		9
79.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке.	1
80.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
81.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
82.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
83.	Передача мяча у сетки.	1
84.	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
85.	Комбинации из освоенных элементов.	1
86.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – контр .	1
87.	Подъем туловища из положения лежа – контр .	1



Лёгкая атлетика		15
88.	ТБ по разделу л/атлетика. Прыжок в длину с места – контр.	1
89.	Челночный бег 3x10 м. - контр.	1
90.	Бросок набивного мяча – контр.	1
91.	Старт с опорой на одну руку. Подтягивание – контр.	1
92.	Скоростной бег до 60м.	1
93.	Стартовый разгон. Бег 30 м - контр.	1
94.	Бег 60 м. – контр.	1
95.	Равномерный бег.	1
96.	Бег1000м на результат- контр.	1
97.	Метание мяча на дальность.	1
98.	Бег2000м на результат- контр.	1
99.	Метание мяча с разбега.	1
100.	Метание мяча на дальность – контр.	1
101.	Бег 3000 м без учета времени – контр.	1
102.	Кроссовая подготовка.	1