

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ключиковская средняя общеобразовательная школа»

Введено в действие  
Приказом № 212  
от 01.09.2020 г.

### Рабочая программа

Предметная область: физическая культура

Наименование учебного предмета (курса): физическая культура

Класс: 5-9

Уровень общего образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год

Разработчик: Кочина С.А.,  
учитель физической культуры,  
1 кв.к., Ямщикова Е.В.,  
учитель физической культуры

Ключики, 2020

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку. К его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта. В равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели. С 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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) (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

#### Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени			-	-	-

6 класс

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств.

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в	20	23	25	11	13	15

упоре лежа						
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени			-	-	-

### 7 класс

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

### Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30

Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	Без учета времени			-	-	-

#### 8 класс

Выпускник научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Выпускник получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

#### Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета времени			-	-	-

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2

Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета времени			-	-	-

#### Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре (4 часа)

5 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (101 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.



- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях)

Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Спортивные игры (39 часов)

##### Баскетбол (18 часов)

- 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

##### Футбол (6 часов)

- стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

##### Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

##### Гандбол (3 часа)

- правила игры, элементы техники.

##### Плавание (2 часа)

- Сухое плавание;
- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Название упражнений и основные упражнения техники плавания;

##### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к выполнению видов испытаний  
(в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

##### Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

#### История физической культуры

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

#### Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

#### Подготовка к занятиям физической культурой.

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

#### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование (101 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения, стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед - наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

#### Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (39 часов)

Баскетбол (18 часов)

- 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Футбол (6 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гандбол (3 часа)

- правила игры, элементы техники.
- перемещения игрока.

Плавание (2 часа)

- Сухое плавание.
- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Влияние занятием плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

#### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», и др.

#### Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

#### Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.



## Физическое совершенствование (101 час)

### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд «Пол-оборота направо!»
- «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °

### Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от

груди.

#### Спортивные игры (39 часов)

##### Баскетбол (18 часов)

- 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

##### Футбол (6 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.
- игра по упрощенным правилам.

##### Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

##### Гандбол (3 часа)

- правила игры, элементы техники ведения мяча.

- перемещения игрока, тактическая атака.

Плавание (2 часа)

- Сухое плавание.
- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований и определение победителей.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Подготовка к выполнению видов испытаний  
(в процессе уроков)

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

Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

### Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### Физическое совершенствование (101 час)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- команда «Прямо!»;

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения, стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °
- Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °.

#### Легкая атлетика (28 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Спортивные игры (39 часов)

##### Баскетбол (12 часов)

- 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

##### Футбол (6 часов)

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

- Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

### Волейбол (18 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### Гандбол (3 часа)

- правила игры в гандбол, элементы техники.
- Правила соревнований, правила судейства.

### Плавание (2 часа)

- Сухое плавание.
- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований, правила судейства.

### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

### Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

### Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до высокой отметки;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).



9 класс  
Знания о физической культуре (6 часов)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (99 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (20 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- 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.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

#### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

#### Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

#### Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

#### Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

#### Легкая атлетика (28 часов)

#### Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

#### Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

#### Спортивные игры (37 часов)

#### Баскетбол (10 часов)

- 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 освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол (18 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

#### Футбол (6 часа)

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
  - удар по катящемуся мячу
  - совершенствование техники ведения;
  - совершенствование техники ударов по воротам;
- Игра в мини-футбол.

#### Гандбол (3 часа)

- правила игры в гандбол, элементы техники.
- правила соревнований, правила судейства.

#### Плавание (2 часа)

- сухое плавание.
- правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- правила соревнований, правила судейства.

#### Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

#### Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

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

#### Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общездоровьесберегающая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование  
5 класс

№ урока	Тема урока
Знания о физической культуре (1 час)	
1	Олимпийские игры древности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.
Легкая атлетика(14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Ускорение с высокого старта
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м
Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. (4 часа)	
5	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".
6	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча.
7	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
8	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"- тест. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.
9	Бег 1000 м - контроль. Бег на средние дистанции.
10	Бег на средние дистанции. Высокий старт
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.
12	Бег по пересеченной местности.
13	Бег по пересеченной местности.
14	Бег по пересеченной местности.
15	Бег 2 км без учета времени.
Спортивные игры (12 часов)	
Волейбол (4 часа)	
16	Волейбол. Техника безопасности на уроках.
17	Волейбол.

18	Волейбол.
19	Волейбол.
Баскетбол (8 часов)	
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
22	Передача мяча на месте двумя руками от груди
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
26	Вырывание и выбивание мяча
27	Игра по упрощенным правилам
Знания о физической культуре (1 час)	
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	
Организующие команды и приёмы(2 часа)	
29	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
Акробатические упражнения и комбинации (9 часов)	
31	Кувырок вперед и назад
32	Кувырок вперед и назад
33	Стойка на лопатках
34	Стойка на лопатках
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
Опорные прыжки (3 часа)	
40	Опорный прыжок
41	Опорный прыжок
42	Опорный прыжок
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)	
43	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами (девочки)
44	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).
45	Зачетная комбинация
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)	
46	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)
47	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)

48	Вис на верхней жерди, вис присев, вис лежа, вис на верхней жерди. Знания о физической культуре (1 час)
49	Физическое развитие человека Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)
50	Попеременный двухшажный ход
51	Попеременный двухшажный ход
52	Одновременный бесшажный ход
53	Одновременный бесшажный ход
54	Подъём "полуёлочкой"
55	Подъём "полуёлочкой"
56	Торможение "плугом"
57	Торможение "плугом"
58	Повороты переступанием
59	Повороты переступанием
60	Передвижение на лыжах до 3 км
61	Передвижение на лыжах до 3 км
Спортивные игры (17 часов)	
Баскетбол (6 часов)	
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
Футбол (6 часов)	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
69	Ведение мяча по прямой - удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники.
70	Ведение мяча по прямой - удары по воротам; комбинации из освоенных элементов техники.
71	Ведение мяча по прямой - удары по воротам
72	Комбинации из освоенных элементов техники.
73	Игра по упрощенным правилам.
Волейбол (5 часов)	
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
77	Стойка и перемещение игрока. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.
Знания о физической культуре (1 час)	
79	Режим дня, его основное содержание и правила планирования
Волейбол (7 часов)	
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками

82	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	Нижняя прямая подача
84	Нижняя прямая подача
85	Нижняя прямая подача
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
Плавание (2 часа)	
87	Сухое плавание. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
88	Название упражнений и основные признаки техники плавания;
Легкая атлетика(14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
89	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м
90	Бег с ускорением от 30 до 40 м
91	Скоростной бег до 40 м
92	Бег на результат 60 м
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
94	Кроссовый бег
95	Бег 1000 м
96	Челночный бег
Прыжковые упражнения (3 часа)	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
Метание малого мяча(6 часов)	
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения, сидя на полу, от груди
Спортивные игры (3 часа) (Гандбол)	
103	Правила игры, элементы техники игры в гандбол.
104	Правила игры, элементы техники игры в гандбол.
105	Правила игры, элементы техники игры в гандбол.

Тематическое планирование  
6 класс

№ уро ка	Тема урока
Знания о физической культуре (1 час)	
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
Легкая атлетика (14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;
3	Скоростной бег до 50 м
4	Бег на результат 60 м
5	Высокий старт
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут



7	Кроссовый бег
8	Бег 1200 м
9	Челночный бег
Прыжковые упражнения (3 часа)	
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
Метание малого мяча(3 часа)	
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди
Спортивные игры(12 часов)	
Баскетбол (12 часов)	
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	Остановка двумя шагами и прыжком
18	Повороты без мяча и с мячом
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
26	Вырывание и выбивание мяча
27	Игра по упрощенным правилам
Знания о физической культуре (1 час)	
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	
Организующие команды и приёмы(2 часа)	
29	Построение и перестроение на месте.
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)	
31	Два кувырка вперед слитно
32	Два кувырка вперед слитно
33	"Мост" из положения стоя с помощью.
34	"Мост" из положения стоя с помощью.
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
Опорные прыжки (3ч)	
40	Опорный прыжок
41	Опорный прыжок

42	Опорный прыжок
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)	
43	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).
44	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)
45	Подъем переворотом в упор. Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте на гимнастическом бревне.
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)	
46	М.: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь. Д: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев, вис, лежа упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).
47	М.: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.
48	Д: Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев, вис, лежа упор сзади на нижней жерди - соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).
Знания о физической культуре (1 час)	
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)	
50	Одновременный двухшажный ход
51	Одновременный двухшажный ход
52	Одновременный бесшажный ход
53	Одновременный бесшажный ход
54	Подъем "ёлочкой"
55	Подъем "ёлочкой"
56	Торможение и поворот упором
57	Торможение и поворот упором
58	Игры на лыжах
59	Игры на лыжах
60	Передвижение на лыжах до 2,5 км
61	Передвижение на лыжах 2-3 км.
Спортивные игры(17 часов)	
Баскетбол (6 часов)	
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
Футбол (6 часов)	

68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами окном и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
69	Ведение мяча по прямой;
70	Удары по воротам
71	Комбинации из освоенных элементов техники.
72	Игра по упрощенным правилам.
73	Игра по упрощенным правилам.
Волейбол (5 часов)	
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
Знания о физической культуре (1 час)	
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Волейбол (7 часов)	
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	Нижняя прямая подача
84	Нижняя прямая подача
85	Нижняя прямая подача
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
Плавание (2 часа)	
87	Сухое плавание. Правила техники безопасности на занятиях плаванием
88	Правила соревнований и определение победителей
Легкая атлетика(14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
89	Ускорение с высокого старта
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м
91	Скоростной бег до 50 м
92	Бег на результат 60 м
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут
94	Кроссовый бег
95	Бег 1200 м
96	Челночный бег
Прыжковые упражнения (3 часа)	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
Метание малого мяча (3 часа)	
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
101	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
Спортивные игры (3 часа) (Гандбол)	
103	Правила игры, элементы техники ведения мяча.

104	Перемещения игрока, тактическая атака
105	Перемещения игрока, тактическая атака.

Тематическое планирование  
7 класс

№ уро ка	Тема урока
Знания о физической культуре (1 час)	
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Легкая атлетика(14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м
3	Скоростной бег до 60 м
4	Бег на результат 60 м
5	Высокий старт
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
7	Кроссовый бег
8	Бег 1500 м
9	Челночный бег
Прыжковые упражнения (3 часа)	
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"
Метание малого мяча(3 часа)	
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
14	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
Спортивные игры(12 часов)	
Баскетбол (12 часов)	
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
17	Остановка двумя шагами и прыжком
18	Повороты без мяча и с мячом
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м

26	Вырывание и выбивание мяча
27	Игра по упрощенным правилам
Знания о физической культуре (1 час)	
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	
Организующие команды и приёмы(2 часа)	
29	Построение и перестроение на месте.
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)	
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).
34	"Мост" из положения, стоя с помощью (девочки)
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
Опорные прыжки (3ч)	
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
41	Совершенствование мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
42	Контроль: Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)	
43	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор, спад, подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°(мальчики).
44	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами.
45	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)	
46	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
47	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок махом назад.
48	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок назад с поворотом на 90 °.
Знания о физической культуре (1 час)	
49	Спортивная подготовка
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)	
50	Одновременный одношажный ход
51	Одновременный одношажный ход

52	Подъём в гору скользящим шагом.
53	Подъём в гору скользящим шагом.
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
55	Преодоление бугров и впадин при спуске.
56	Поворот на месте махом.
57	Поворот на месте махом.
58	Игры на лыжах
59	Игры на лыжах
60	Передвижение на лыжах до 4 км
61	Передвижение на лыжах до 4 км с применением лыжных ходов.

Спортивные игры(17 часов)	
Баскетбол (6 часов)	
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
Футбол (6 часов)	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
69	Ведение мяча по прямой;
70	Удары по воротам;
71	Комбинации из освоенных элементов техники.
72	Игра по упрощенным правилам
73	Игра по упрощенным правилам
Волейбол (5 часов)	
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
77	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку
78	Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте в паре, через сетку
Знания о физической культуре (1 час)	
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Волейбол (7 часов)	
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками
81	Прием и передача мяча сверху двумя руками
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками
83	Нижняя прямая подача
84	Верхняя прямая подача

85	Нижняя и верхняя прямая подача
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
Плавание (2 часа)	
87	Сухое плавание. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
88	Правила соревнований и определение победителей
Легкая атлетика(14 часов)	
Беговые упражнения (8 часов)	
89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м
91	Скоростной бег до 60 м
92	Бег на результат 60 м
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин
94	Кроссовый бег
95	Бег 1500 м
96	Челночный бег
Прыжковые упражнения (3 часа)	
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
98	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
99	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"
Метание малого мяча(6 часов)	
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
Спортивные игры (3 часа) (Гандбол)	
103	Правила игры, элементы техники ведения мяча.
104	Перемещения игрока, тактическая атака.
105	Перемещения игрока, тактическая атака.

Тематическое планирование  
8 класс

№ уро-ка	Тема урока
	Знания о физической культуре (1 час)
1	История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.
	Легкая атлетика-10 ч
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкой атлетикой.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег на результат (60м.)
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.

6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину на результат.
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность. С 5-6 шагов.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
10	Прыжок в длину. Бег 1500 м.
11	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м.
	Кроссовая подготовка (5 часов).
12	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.
13	Бег по пересеченной местности. Бег 16 минут.
14	Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.
15	Бег по пересеченной местности. Бег 18 минут
16	Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м.
	Спортивные игры, баскетбол (4 часов).
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте.
19	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
20	Учебная игра.
	Спортивные игры, волейбол (7 часов).
21	Стойки и передвижения игрока.
22	Нижняя прямая подача, прием мяча.
23	Верхняя прямая подача, прием мяча.
24	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.
25	Передачи мяча в парах, тройках. Блок
26	Учебная игра
27	Учебная игра.
	Знания о физической культуре (1 час) Физическая культура человека. Физическая культура (основные понятия)
28	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.
	Гимнастика с основами акробатики (20 часов).
	Организующие команды и приёмы(2 часа)
29	Построение и перестроение на месте и в движении.
30	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"
	Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
33	Стойка на голове (мальчики).
34	"Мост" из положения, стоя без помощи (девочки)
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
	Опорные прыжки (3ч)



40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-120 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110-115 см).
41	Совершенствование мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 110-120 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110-115 см).
42	Контроль: Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)	
43	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор, спад, подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°(мальчики).
44	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами.
45	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)	
46	Мальчики: мах ногами в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
47	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок махом назад.
48	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок назад с поворотом на 90 °.
Знания о физической культуре (1 час)	
49	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой
Лыжная подготовка (12 часов).	
50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.
51	Попеременный двухшажный ход.
52	Одновременный двухшажный коньковый ход.
53	Скользящий шаг.
54	Спуски с изменением стоек.
55	Поворот переступанием в движении.
56	Подъем скользящим шагом.
57	Поворот упором. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом.
58	Повторное прохождение отрезков.
59	Развитие выносливости.
60	Непрерывное передвижение на лыжах.
61	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.
Плавание (2 часа)	
62	Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены. Сухое плавание.
63	Виды плавания. Входящих в программу Олимпийских игр.
Спортивные игры, волейбол (11 часов).	
64	Техника безопасности на уроках волейбола, игра.
65	Стойки и передвижения игрока. Расстановка игроков по площадке.
66	Стойки и передвижения игрока. Игра в парах, тройках.
67	Стойки и передвижения игрока.
68	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

69	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
70	Нижняя, верхняя прямая подача.
71	Нижняя прямая подача. Эстафеты.
72	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игра.
73	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра.
74	Игра.
	Спортивные игры, баскетбол (6 часов).
75	Передача мяча в тройках со сменой места.
76	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.
77	Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1).
78	Штрафной бросок. Игровые задания, жонглирование.
79	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; Развитие координационных способностей.
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
82	Учебная игра.
	Знания о физической культуре (1 час) Оценка эффективности занятий физической культурой.
83	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)
	Спортивные игры, футбол (6 часов)
84	Терминология футбола. Правила по технике безопасности.
85	Передача, ведение мяча.
86	Правила соревнований по футболу.
87	Ведение мяча.
88	Передачи мяча в парах, тройках, в движении.
89	Игра головой, использование корпуса.
	Спортивные игры (Гандбол 3 часа)
90	История возникновения. Правила игры «ручной мяч»
91	Основные приемы игры. Броски, передачи, передвижения
92	Подготовительные игры для гандбола
	Легкая атлетика (13 часов).
93	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.
94	Низкий старт.
95	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
96	Финиширование.
97	Бег на результат (30м, 60м.)
98	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.
99	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.
100	Прыжок в длину на результат.
101	Бег 1500 м.
102	Бег на 2000 м.
103	Развитие скоростных качеств
104	Бег на 2000 м. на результат.
105	Челночный бег (3х10).

Тематическое планирование  
9 класс

№ уро ка	Тема урока
	Знания о физической культуре (1 час)
1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность
	Легкая атлетика-10 ч
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре и легкой атлетикой.
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт.
4	Спринтерский бег, эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег на результат (60м.)
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Финиширование.
6	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину на результат.
7	Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов.
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча, метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча, метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м., 2000 м.
11	Бег 1500 м., 2000 м. на результат.
	Кроссовая подготовка (5 часов).
12	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.
13	Бег по пересеченной местности. Бег 18 минут.
14	Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.
15	Бег по пересеченной местности. Бег 20 минут
16	Бег по пересеченной местности. Бег 3000 м.
	Спортивные игры, баскетбол (4 часов).
17	Техника безопасности на уроках баскетбола.
18	Передача мяча на месте.
19	Передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
20	Учебная игра.
	Спортивные игры, волейбол (7 часов).
21	Стойки и передвижения игрока. Работа в тройках.
22	Нижняя прямая подача, прием мяча.
23	Верхняя прямая подача, прием мяча. Прием мяча, отраженного сеткой.
24	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар.
25	Передачи мяча в парах, тройках. Блок
26	Учебная игра
27	Учебная игра.
	Знания о физической культуре (1 час) Физическая культура человека. Физическая культура (основные понятия)
28	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
	Гимнастика с основами акробатики (20 часов).

Организующие команды и приёмы(2 часа)	
29	Построение и перестроение на месте и в движении.
30	Выполнение строевых команд на месте и в движении. Обратное перестроение.
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)	
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
32	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).
33	Стойка на голове, стойка на руках с переходом в кувырок вперед (мальчики).
34	"Мост" из положения, стоя без помощи, поворот в упор присев (девочки)
35	Акробатическая комбинация
36	Акробатическая комбинация
37	Акробатическая комбинация
38	Ритмическая гимнастика
39	Ритмическая гимнастика
Опорные прыжки (3ч)	
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком, прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см).
41	Совершенствование мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-120 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110-115 см).
42	Контроль: Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)	
43	Подъём махом вперед в сед ноги врозь.
44	Подъём в упор переворотом махом и силой.
45	Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки)
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)	
46	Мальчики: мах ногами в упоре на брусьях - сед ноги врозь - перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре. Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
47	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок махом назад.
48	Комбинации на гимнастических брусьях. Соскок назад с поворотом на 90 °.
Знания о физической культуре (1 час)	
49	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
Лыжная подготовка (12 часов).	
50	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Значение занятий лыжным спортом.
51	Попеременный двухшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный одношажный ход.
52	Одновременный двухшажный коньковый ход.
53	Скольльзящий шаг. Преодоление контруклона.
54	Спуски с изменением стоек.
55	Поворот переступанием в движении.
56	Подъем скольльзящим шагом.
57	Поворот упором. Поворот переступанием в движении. Торможение
58	Повторное прохождение отрезков. Эстафеты.
59	Развитие выносливости.

60	Непрерывное передвижение на лыжах.
61	Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.
Плавание (2 часа)	
62	Влияние плавания на состояние здоровья. Основные правила проведения соревнований. Сухое плавание.
63	Овладение двигательными действиями. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде.
Спортивные игры, волейбол (11 часов).	
64	Техника безопасности на уроках волейбола, игра.
65	Стойки и передвижения игрока. Расстановка игроков по площадке.
66	Передача мяча у сетки.
67	Передача мяча в прыжке через сетку.
68	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
70	Нижняя, верхняя прямая подача.
71	Нижняя прямая подача. Эстафеты.
72	Прием мяча, отраженного сеткой. Игра.
73	Прямой нападающий удар. Тактические действия.
74	Игра.
Спортивные игры, баскетбол (6 часов).	
75	Бросок мяча в движении одной рукой от головы в прыжке.
76	Бросок мяча в движении двумя руками от головы (девочки).
77	Броски по корзине с близкой дистанции.
78	Штрафной бросок. Игровые задания, жонглирование.
79	Действие трех нападающих против двух защитников.
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.
81	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
82	Учебная игра.
Знания о физической культуре (1 час) Оценка эффективности занятий физической культурой.	
83	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
Спортивные игры, футбол (6 часов)	
84	Значение. История. Правила по технике безопасности.
85	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
86	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Правила соревнований по футболу.
87	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
88	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.
89	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
Спортивные игры (Гандбол 3 часа)	
90	История возникновения. Правила проведения соревнований.
91	Бросок из опорного положения с отклонением туловища.
92	Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трех игроков.
Легкая атлетика (13 часов).	
93	Инструктаж по технике безопасности на легкой атлетике.

94	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Финиширование.
95	Бег на результат (30м, 60м.)
96	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
97	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»
98	Прыжок в длину с разбега способом «перекидной». Метание малого мяча в цель и на дальность.
99	Бег 1500 м (девочки), бег 2000 м (мальчики).
100	Развитие скоростных качеств, бег с изменением направления.
101	Бег 1500м., 2000 м. на результат.
102	Челночный бег (3x10).

## Виды испытаний и нормы ГТО 3 ступень (5 – 9 классы 11 – 13 лет)

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1	Бег 60м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2	Бег 1500м (мин.) или Бег 2000м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4	Метания мяча 150г (м)	31	39	19	26
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	14,30 без учета времени	13,00 без учета времени
9	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.