

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 50
г. Пензы**

**Рассмотрена
на заседании МО
Председатель МО**

от «29» 08. 2022 г.

**Принята
на заседании
пед. совета
Протокол № 11
от «29» 08. 2022 г.**

**Утверждаю
Директор: _____
Жарко Ю.В.
Приказ № 47
от «27» 08. 2022 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Физическая культура»**

5-9 класс

ФГОС ООО

2022 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *личностных* результатов

Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Выпускник получит возможность научиться:

- *владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;*
- *управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;*
- *планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;*
- *уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;*
- *владеть 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;*

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5-7 классов** в сфере *метапредметных* результатов

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации;*
- *понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;*
- *понимать культуру движений человека;*
- *вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;*

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8-9 классов** в сфере **личностных** результатов

Выпускник научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

Выпускник получит возможность научиться:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владеть 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.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8 - 9 классов** в сфере **метапредметных** результатов

Выпускник научится:

- 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;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания;
- владеть культурой речи;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации; понимать здоровье как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

- понимать культуру движений человека;
- вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **5 - 7 классов** в сфере **предметных** результатов

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

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;
- 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;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» **8 - 9 классов** в сфере предметных результатов

Выпускник научится:

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 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;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

В процессе урока обучающиеся получают знания о предмете "Физическая культура".

Знание о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Эстафетный бег с использованием тематических карточек о здоровом образе жизни.* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. *Метание малого мяча.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. *Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»*

Спортивные игры (45 час)

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Лыжная подготовка (18 часов).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

6 класс

В процессе урока обучающиеся получают знания о предмете "Физическая культура".

Знание о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика(21 час)

Беговые упражнения. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. *Эстафетный бег с использованием тематических карточек на оказание первой помощи.* Бег на выносливость в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. *Метание малого мяча.* Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Кроссовая подготовка.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Освоение висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»*

Спортивные игры (45 час)

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Нижняя прямая подача с 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Лыжная подготовка (18 часов).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. 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.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

7 класс

В процессе урока обучающиеся получают знания о предмете "Физическая культура".

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика(21 час)

Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег на выносливость в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Овладение и совершенствование техникой прыжка в высоту. *Метание малого мяча.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную

цель 1 X 1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. *Кроссовая подготовка.* Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание

различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 — 3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. *Висы и упоры*. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. *Опорные прыжки*. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 — 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105— 110 см). *Акробатические упражнения и комбинации*. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. *Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»*.

Спортивные игры (45 час)

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины— 4,80 м. Освоение индивидуальной техники защиты - перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини- баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. *Волейбол*. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Нижняя прямая подача с 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники

безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Лыжная подготовка (18 часов).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъем 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.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общеспортивная подготовка.

8 класс

В процессе урока обучающиеся получают знания о предмете "Физическая культура".

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной

деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика(21 час)

Беговые упражнения. Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м— до 70 м. *Прыжковые упражнения.* Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание малого мяча. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Дальнейшее развитие скоростно- силовых способностей.

Гимнастика (18 часов)

Освоение *строевых упражнений.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. *Висы и упоры.* Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. *Опорные прыжки.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см). *Акробатические упражнения и комбинации.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование координационных способностей. *Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.*

Спортивные игры (45 час)

Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли, передач, ведения и бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата, техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам, совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямо- го нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему

мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Лыжная подготовка(18 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».

Кроссовая подготовка (14 часов).

. Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости. Техника безопасности при проведении кросса. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. *Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

9 класс

В процессе урока обучающиеся получают знания о предмете "Физическая культура".

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Лёгкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. *Прыжковые упражнения.* Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту. *Метание малого мяча.* Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх. Совершенствование скоростно- силовых способностей.

Гимнастика (18 часов).

Освоение *строевых упражнений.* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. *Висы и упоры.* Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. *Опорные прыжки.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота ПО см). *Акробатические упражнения и комбинации.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование координационных способностей. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. *Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.*

Спортивные игры (45 часов)

Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли, передач, ведения и бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата, техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам, совершенствование психомоторных способностей. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите Совершенствование тактики освоенных игровых действий. *Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.*

Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места

и с шагом. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по воротам. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Кроссовая подготовка (18 часов).

Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости. Техника безопасности при

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
	<p>но-ориентированные упражнения. направленности. Общефизическая подготовка.</p>	<p>проведении кросса. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции</p> <p><i>Прикладно-ориентированная подготовка.</i></p> <p>Приклад</p>
	<p>Примечание. Изучение раздела "Плавание" по отдельному графику работы бассейна</p>	<p><i>Упражнения общеразвивающей</i></p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1
2	Спринтерский и эстафетный бег с использованием тематических карточек о здоровом образе жизни	1
3	Совершенствование спринтерского бега. Бег 30 м – тест.	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
5	Бег на результат 60 м. Подвижная игра.	1
6	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1
7	Прыжок в длину - подбора разбега. Метание мяча.	1
8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Прыжки в длину – тест.	1
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега - зачёт	1
10	Бег на средние дистанции – 1000 м. Подвижные игра «Салки».	1
11	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1
	Баскетбол	12
12	Ведение мяча. Челночный бег – тест.	1
13	Ведение, ловля мяча двумя руками в парах. Тест на гибкость.	1
14	Ведение на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Тест - сила	1
15	Ловля мяча в тройках. Бросок от головы после ловли мяча.	1
16	Ведение мяча на месте. Ловля мяча от груди на месте в парах с шагом.	1
17	Остановка прыжком. Тест – пресс 30с.	1
18	Остановка двумя шагами. Бросок от головы с места. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
19	Остановка двумя шагами. Бросок от головы с места.	1
20	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
21	Бросок снизу после ловли мяча.	1
22	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	1
23	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
	Волейбол	3
24	Передача мяча сверху вперед.	1
25	Передача мяча сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
26	Передача мяча сверху над собой, вперед. Подвижная игра «Летучий мяч».	1
	Гимнастика	18
27	Инструктаж по ТБ. Висы согнувшись, прогнувшись (м.)	1
28	Смешанные висы (д.). Подтягивания в висячем положении. Строевые упражнения.	1
29	Висы согнувшись, прогнувшись (м.). Подтягивания в висячем положении.	1
30	Смешанные висы (д.). Подтягивания в висячем положении.	1
31	Висы согнувшись, прогнувшись (м.). Подтягивания в висячем положении.	1
32	Техника висов, подтягивания в висячем положении - зачёт.	1
33	Опорный прыжок - вскок в упор присев. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
34	Опорный прыжок - вскок в упор присев.	1
35	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей	1
36	Опорный прыжок ноги врозь. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
37	Техника выполнения опорного прыжка на оценку.	1
38	Акробатика: кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
39	Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
40	Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей.	1
41	Кувырки вперед и назад. Развитие координационных способностей.	1
42	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1

43	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1
44	Техника кувырков, стойка на лопатках – зачёт.	1
	Волейбол	5
45	Передача мяча сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
46	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1
47	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
48	Передача мяча на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1
49	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед.	1
	Лыжная подготовка	18
50	Инструктаж по ТБ. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51	Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном ходе	1
52	Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
53	Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона.	1
54	Подъем ёлочкой, спуски в средней стойке. Дистанция до 2 км.	1
55	Подъем ёлочкой на склон, спуски в средней стойке. Дистанция до 2 км.	1
56	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение.	1
57	Техника торможения плугом (зачёт). Дистанция с изученными ходами.	1
58	Торможения плугом, дистанция с использованием пройденных ходов.	1
59	Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.	1
60	Дистанция до 3 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
61	Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики (зачёт).	1
62	Повороты плугом. Дистанция до 2 км. Эстафеты.	1
63	Техника лыжных ходов, круговая эстафета с этапом до 230 м. Повороты.	1
64	Техника спусков и подъёмов (зачёт), круговая эстафета с этапом до 230 м.	1
65	Соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики (зачёт).	1
66	Подвижные игры на лыжах «Кто быстрее».	1
67	Круговая эстафета с этапом до 230 м.	1
	Волейбол	14
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
69	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
70	Передача мяча над собой.	1
71	Передача мяч в парах через сетку.	1
72	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
73	Игровые упражнения с набивным мячом.	1
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1
75	Прием мяча снизу двумя руками в движении.	1
76	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
77	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяч партнера.	1
79	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
81	Тактика свободного нападения.	1
	Волейбол	4
82	Передача мяча сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	1
83	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1
84	Передача мяча сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты.	1
85	Передача мяча сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
	Лёгкая атлетика	10

86	Прыжок в высоту «перешагивание».	1
87	Прыжок в высоту с 7-9 шагов. Прыжок в длину - тест.	1
88	Прыжок в высоту. Челночный бег 3x10 м - тест.	1
89	Техника спринтерского, эстафетного бега. Метание.	1
90	Техника спринтерского бега. Высокий старт. Метание.	1
91	Техника эстафетного бега. Метание. Бег 30 м – тест.	1
92	Техника спринтерского бега – 60 м. Передача эстафетной палочки.	1
93	Спринтерский бег - 60 м (зачёт). Эстафеты.	1
94	Бег на средние дистанции – бег 1000 м.	1
95	Бег на средние дистанции – бег 1000 м (тест).	1
	Футбол	7
96	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
97	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Бег на выносливость 2 км	1
98	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой.	1
99	Ведение мяча по прямой с изменением движения и скорости.	1
100	Удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола.	1
101	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
102	Удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола.	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега	1
2	Высокий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег с использованием тематических карточек на оказание первой помощи	1
3	Финиширование, старты из различных положений. Бег 30 м – тест.	1
4	Финиширование, старты из различных положений. Эстафеты.	1
5	Бег 60 м на результат. Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину - подбор разбега, отталкивание. Метание.	1
7	Прыжок в длину - приземление. Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча. Тест - прыжки	1
9	Прыжок в длину с разбега и метание мяча - на технику.	1
10	Бег на средние дистанции – 1000 м. Подвижные игра «Невод».	1
11	Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	1
	Баскетбол	12
12	Ведение мяча в в/ стойке на месте. Тест - челночный бег	1
13	Остановка двумя шагами. Приёмы ведения, передачи, броски. Тест гибкость.	1
14	Передача одной рукой от плеча на месте. Тест - подтягивание, отжимание	1
15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол	1
16	Ведение мяча в низкой стойке. Игра в мини-баскетбол.	1

17	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Тест -пресс за 30с	1
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
19	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением.	1
20	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1
21	Переда от плеча в парах на месте и в движении.	1
22	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
23	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
	Волейбол	3
24	Инструктаж по ТБ. Передача мяча в парах через сетку.	1
25	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
26	Прием мяча снизу после подачи.	1
	Гимнастика	18
27	Подъем переворотом в упор.	1
28	Вис лежа. Вис присев (д.) Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
29	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.).	1
30	Подъем переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (д.)	1
31	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.).	1
32	Техника изученных висов и упоров (зачёт). Подтягивания в виси.	1
33	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты.	1
35	ОРУ с предметами. Опорный прыжок ноги врозь.	1
36	ОРУ без предметов. Опорный прыжок ноги врозь.	1
37	Опорный прыжок ноги врозь. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
38	Техника выполнения опорного прыжка (зачёт).	1
39	Акробатика. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках (комбинация).	1
40	«Мост» из положения стоя (с помощью). Канат в два приема.	1
41	Комбинация из разученных приёмов. Канат в два приема.	1
42	Комбинация из разученных элементов. Канат в два приема	1
43	Комбинация из акробатических элементов. Канат (зачёт).	1
44	Комбинация из акробатических элементов.	1
	Волейбол	3
45	Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания.	1
46	Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания.	1
47	Тактика нападения. Игра. Тест - гибкость.	1
	Лыжная подготовка	18
48	Техника попеременного, одновременного двухшажного хода.	1
49	Попеременное скольжение без палок. Одновременные ходы.	1
50	Техника выполнения одновременный двухшажный ход (зачёт).	1
51	Техника выполнения одновременный одношажный ход (зачёт).	1
52	Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.	1
53	Подъем скользящим шагом. Торможение плугом.	1
54	Торможение плугом. Дистанции 2 км со сменой лыжных ходов	1
55	Повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Дис-ция 3 км	1
56	Подъем скользящим шагом (зачёт). Дистанции 3 км	1
57	Техника поворотов при спуске. Дистанции 3 км со сменой ходов	1
58	Техника попеременного и одновременного ходов. Дистанции до 3 км - зачёт	1

59	Эстафеты встречные до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.	1
60	Эстафеты встречные до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.	1
61	Эстафеты встречные до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м.	1
62	Эстафеты встречные до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м	1
63	Прием техники лыжных ходов, подъемов и спусков. Дистанция 1-2 км - зачёт	1
64	Дистанции 3 км со сменой ходов.	1
65	Дистанции 3,5 км со сменой ходов.	1
	Волейбол	14
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
67	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
68	Передача мяча над собой.	1
69	Передача мяч в парах через сетку.	1
70	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
71	Игровые упражнения с набивным мячом.	1
72	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1
73	Прием мяча снизу двумя руками в движении.	1
74	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяч партнера.	1
77	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
78	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
79	Тактика свободного нападения.	1
	Волейбол	6
80	Комбинация – приём – передача – удар. Тактика нападения. Тест	1
81	Нападающий удар после подбрасывания. Игровые задания. Тест - пресс	1
82	Учебная игра в волейбол. Тест – подтягивание / отжимание	1
83	Тактика нападения. Нападающий удар после подбрасывания.	1
84	Учебная игра в волейбол. Игровые задания. Тест - гибкость.	1
85	Комбинация – приём – передача – удар. Учебная игра в волейбол.	1
	Лёгкая атлетика	10
86	Прыжок в высоту «перешагивание».	1
87	Прыжок в высоту - отталкивание, переход планки. Прыжок в длину – тест.	1
88	Прыжок в высоту - приземление. Тест - челночный бег 3x10 м.	1
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
90	Прыжок в высоту.	1
91	Техника спринтерского, эстафетного бега - высокий старт. Метание.	1
92	Техника спринтерского бега - стартовый разгон. Метание.	1
93	Техника спринтерского бега - финиширование. Метание. Бег 30м - тест.	1
94	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание.	1
95	Спринтерский бег 60 м на результат. Метание.	1
	Футбол	7
96	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег 1 км	1
97	Освоение ударов по катящемуся мячу. Бег 1000 м – тест.	1
98	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой. Бег на 2 км	1
99	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
100	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1
101	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
102	Учебная игра в футбол по заданию.	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега, высокого старта.	1
2	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м.	1
3	Техника спринтерского бега. Линейная эстафета Бег 30 м – тест.	1
4	Техника спринтерского бега, финиширование. Эстафеты.	1
5	Бег 60 м на результат (зачёт). Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов - подбор разбега, отталкивание. Метание.	1
7	Прыжок в длину - приземление. Метание мяча на заданное расстояние.	1
8	Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Метание. Прыжок в длину с места	1
9	Прыжок в длину с разбега и метание мяча (зачёт).	1
10	Бег – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лапта».	1
11	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта».	1
	Баскетбол	13
12	Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение. Игра.	1
13	Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение. Тест наклон	1
14	Передача с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение. Тест - сила	1
15	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение.	1
16	Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
17	Повороты с мячом. Сочетание приемов. Игра в мини-баскетбол. Тест – пресс	1
18	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение. Игра.	1
19	Бросок в движении от головы. Позиционное нападение. Игра.	1
20	Бросок в движении от головы с места с сопротивлением игрока.	1
21	Бросок в движении от головы с места. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
22	Бросок в движении от головы с места. Быстрый прорыв.	1
23	Бросок в движении от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1
24	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1
	Гимнастика	18
25	Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом в упор, висы.	1
26	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
27	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).	1
28	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
29	Передвижение в висе (м.). Подтягивания в висе.	1
30	Техника выполнения висов, подтягивания (зачёт).	1
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок «ноги врозь» (д.).	1
32	Опорный прыжок. ОРУ с обручем.	1
33	Опорный прыжок. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
34	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	1
35	Опорный прыжок. Техника выполнения ОРУ с обручем	1
36	Техника выполнения опорного прыжка (зачёт). Эстафеты.	1

37	Акробатика. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Канат.	1
38	Кувырок назад в полушпагат. Канат в три приема.	1
39	«Мост» из положения стоя без помощи (д). Канат в три приема.	1
40	Кувырок назад в полушпагат. Круговая тренировка с использованием «календаря здоровья»	1
41	Комбинация из разученных элементов. Канат.	1
42	Комбинация из акробатических элементов. Канат (зачёт).	1
	Волейбол	4
43	Передача мяча в парах через сетку.	1
44	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
45	Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	1
46	Прием мяча снизу после подачи. Игра	1
	Волейбол	14
47	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
48	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
49	Передача мяча над собой.	1
50	Передача мяч в парах через сетку.	1
51	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
52	Игровые упражнения с набивным мячом.	1
53	Прием мяча снизу двумя руками на месте.	1
54	Прием мяча снизу двумя руками в движении.	1
55	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
56	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.	1
57	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяч партнера.	1
58	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
59	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
60	Тактика свободного нападения.	1
	Лыжная подготовка	18
61	Инструктаж по ТБ. Техника лыжных ходов.	1
62	Техника двухшажного, одновременного бесшажного хода. Дистанция 2км.	1
63	Техника двухшажного, одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км.	1
64	Дистанция 1 км на технику одновременного одношажного хода (зачёт).	1
65	Техника подъемов и спусков. Дистанция 2 км	1
66	Техника торможения плугом и упором. Дистанция 2 км.	1
67	Дистанция 1 км на технику одновременного одношажного хода (зачёт).	1
68	Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.	1
69	Поворот махом со спуска. Прикидка на дистанцию 2 км.	1
70	Техника поворота махом. Дистанция 3 км	1
71	Техника поворота махом. Дистанция 3 км	1
72	Техника спусков. Дистанция до 3,5 км со сменой ходов.	1
73	Техника спусков, подъёмов. Дистанция до 3,5 км со сменой ходов.	1
74	Техника спусков. Дистанция 3,5 км со сменой ходов	1
75	Техника спусков, подъёмов. Дистанция 3,5 км со сменой ходов	1
76	Дистанция лыжных гонок 2 км (д) и 3 км (м) - зачёт.	1
77	Дистанция 3 км со сменой ходов.	1
78	Дистанция 3,5 км со сменой ходов.	1
	Волейбол	8
79	Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты	1
80	Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу после подачи. Игра	1

81	Прием мяча снизу после подачи. Эстафеты	1
82	Тактика нападения. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
83	Комбинация – приём – передача – удар. Тест на гибкость.	1
84	Комбинация – приём – передача – удар. Тактика нападения.	1
85	Тактика свободного нападения. Тест на пресс за 30с.	1
86	Учебная игра в волейбол. Тест – подтягивание / отжимание	1
	Лёгкая атлетика	10
87	Прыжок в высоту «перешагивание»	1
88	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Тест - прыжок в длину.	1
89	Прыжок в высоту. Тест - челночный бег 3х10 м.	1
90	Прыжок в высоту. Тест – прыжок в длину.	1
91	Прыжок в высоту на технику (зачёт).	1
92	Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты.	1
93	Техника спринтерского бега. Эстафеты.	1
94	Техника эстафетного бега. Тест – бег 30м.	1
95	Финиширование. Передача эстафетной палочки.	1
96	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1
	Футбол	6
97	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег 1000 м.	1
98	Освоение ударов по катящемуся мячу. Бег 1000 м – тест.	1
99	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой. Бег на 2 км	1
100	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
101	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1
102	Комбинация элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по ворот.	1

Тематическое планирование 8 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	1
2	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон.	1
3	Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 х 10 м – тест.	1
4	Техника спринтерского бега - финиширование. Бег 30 м – тест	1
5	Спринтерский бег 60 м на результат (зачёт). Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину «согнув ноги» - подбор разбега. Метание.	1
7	Прыжок в длину - отталкивание. Метание.	1
8	Прыжок в длину – фаза полёта, приземление. Метание. Прыжок в длину.	1
9	Прыжок в длину с разбега, метание мяча (зачёт).	1
10	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест.	1
11	Бег на средние дистанции - 1500 м(д), 2000 м (м).	1
	Кроссовая подготовка	14
12	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 10 мин. Спец.беговые упр.	1
13	Бег равномерным темпом 10 мин с преодолением препятствий.	1
14	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения.	1
15	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1
16	Бег 17 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
17	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец.беговые упр.	1
18	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1

19	Бег в равномерном темпе 20 мин с преодолением препятствий.	1
20	Бег 20 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
21	Бег в равномерном темпе 17 мин. Спец.беговые упр.	1
22	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1
23	Бег в равномерном темпе 20 мин с преодолением препятствий.	1
24	Бег 20 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
25	Бег 2000 м на результат	1
	Баскетбол	9
26	Бросок от головы в прыжке. Нападение со сменой места.	1
27	Бросок от головы в прыжке. Тест на гибкость.	1
28	Бросок от головы в прыжке. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
29	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – сила.	1
30	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1
31	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – пресс 30с.	1
32	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1
33	Нападение со сменой места, личная защита.	1
34	Нападение со сменой места, личная защита. Штрафной бросок.	1
	Гимнастика	18
35	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1
36	Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе.	1
37	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1
38	Подъем переворотом силой (м) . Подтягивания в висе	1
39	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1
40	Техника подъёма переворота, подтягивания в висе (зачёт).	1
41	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м).	1
42	Опорный прыжок боком с поворотом (д).	1
43	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м).	1
44	Опорный прыжок боком с поворотом.	1
45	Опорный прыжок. Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.	1
46	Техника опорного прыжка (зачёт).	1
47	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	1
48	Кувырок назад в полушпагат (д.)	1
49	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1
50	Инструктаж по ТБ. Кувырок назад в полушпагат (д.)	1
51	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1
52	Комбинация из акробатических элементов. (зачёт). Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.	1
	Лыжная подготовка	18
53	Инструктаж по ТБ на уроках. Техника лыжных ходов. Дистанция 2км	1
54	Техника попеременного четырёхшажного хода. Дистанция 2км.	1
55	Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция 3 км.	1
56	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция 3 км.	1
57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
59	Применение изученных ходов на дистанции 3 км.	1
60	Полуконьковый ход – отталкивание внутренним ребром.	1
61	Полуконьковый ход – отталкивание внутренним ребром.	1
62	Коньковый ход без палок. Дистанция 3,5 км.	1

63	Коньковый ход без палок. Дистанция 3,5 км.	1
64	Одновременный двухшажный коньковый ход	1
65	Одновременный двухшажный коньковый ход	1
66	Техника попеременный конькового хода	1
67	Попеременный коньковый ход. Дистанция 3,5 – 4 км.	1
68	Дистанция лыжных гонок 3 км - зачёт.	1
69	Дистанция до 5 км со сменой ходов.	1
70	Дистанция до 5 км со сменой ходов.	1
	Баскетбол	3
71	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
72	Штрафной бросок. Бросок одной рукой в прыжке.	1
73	Нападение со сменой места, учебная игра Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы	1
	Волейбол	11
74	Нападающий удар.	1
75	Передача мяча сверху в прыжке в парах.	1
76	Нападающий удар при встречных передачах.	1
77	Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону.	1
78	Передача мяча сверху в прыжке в парах через зону.	1
79	Инструктаж по ТБ. Прием мяча снизу в группе.	1
80	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Тест на гибкость.	1
81	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
82	Игра в нападение через 4-ю зону. Тест – пресс 30 с.	1
83	Прием мяча снизу в группе.	1
84	Учебная игра в волейбол, тест на силу.	1
	Лёгкая атлетика	11
85	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту – отталкивание.	1
86	Прыжок в высоту - переход планки. Прыжок в длину - тест.	1
87	Прыжок в высоту –приземление. Челночный бег 3x10 м – тест.	1
88	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон. Метание.	1
89	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1
90	Спринтерский бег - финиширование. Бег 30 м – тест. Метание.	1
91	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1
92	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1
93	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лапта».	1
94	Бег на средние дистанции – 2000 м (м), 1500м (д). Игра «Лапта».	1
	Футбол	8
95	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
96	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы.	1
97	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
98	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
99	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1
100	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
101	Техника передвижений, тактика нападения.	1
102	Комбинация элементов. Учебная игра в футбол.	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по ТБ. Техника спринтерского бега.	1
2	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон.	1
3	Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 x 10 м – тест.	1
4	Техника спринтерского бега - финиширование. Бег 30 м – тест	1
5	Спринтерский бег 60 м на результат (зачёт). Эстафеты.	1
6	Прыжок в длину «согнув ноги» - подбор разбега. Метание.	1
7	Прыжок в длину - отталкивание. Метание.	1
8	Прыжок в длину – фаза полёта, приземление. Метание. Прыжок - тест.	1
9	Прыжок в длину с разбега, метание мяча (зачёт).	1
10	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест.	1
11	Бег на средние дистанции - 1500 м(д), 2000 м (м).	1
	Баскетбол	14
12	Бросок от головы в прыжке. Нападение со сменой места.	1
13	Нападение со сменой места. Тест на гибкость.	1
14	Бросок от головы в прыжке. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1
15	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – сила	1
16	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1
17	Бросок одной рукой в прыжке. Тест – пресс.	1
18	Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок.	1
19	Нападение со сменой места, личная защита.	1
20	Нападение со сменой места, личная защита. Штрафной бросок.	1
21	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
22	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
23	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением.	1
24	Совершенствование техники перемещений, развитие координационных способностей.	1
25	Игра по упрощённым правилам баскетбола	1
	Гимнастика	18
26	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.	1
27	Подъем переворотом силой (м). Подтягивания в висе.	1
28	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1
29	Подъем переворотом силой (м) . Подтягивания в висе	1
30	Подъем переворотом махом (д). Подтягивания в висе	1
31	Техника подъёма переворота, подтягивания в висе (зачёт).	1
32	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Канат в два приёма	1
33	Опорный прыжок боком с поворотом (д). Канат в два приёма	1
34	Опорный прыжок способом «ноги врозь» (м). Канат в два приёма	1
35	Опорный прыжок боком с поворотом. Канат в два приёма	1
36	Опорный прыжок. Круговая тренировка с определением уровня своей тренированности по формуле.	1
37	Техника опорного прыжка и канат в два приёма (зачёт).	1
38	Акробатика. Из упора присев стойка на руках и голове (м.).	1
39	Кувырок назад в полушагатах (д.)	1

40	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1
41	Кувырок назад в полушпагат (д.)	1
42	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.).	1
43	Комбинация из акробатических элементов. (зачёт).	1
	Баскетбол	4
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
45	Нападение быстрым прорывом	1
46	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите	1
47	Игра по упрощённым правилам. Совершенствование психомоторных способностей.	1
	Кроссовая подготовка	18
48	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец.беговые упр.	1
49	Бег равномерным темпом 15 мин с преодолением препятствий.	1
50	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения.	1
51	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1
52	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
53	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец.беговые упр.	1
54	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1
55	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1
56	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
57	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец.беговые упр.	1
58	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1
59	Бег в равномерном темпе 15 мин с преодолением препятствий.	1
60	Бег 15 мин, спец.беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
61	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец.беговые упр.	1
62	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1
63	Бег равномерным темпом, спортивные игры.	1
64	Бег на результат 3000 м - юноши	1
65	Бег на результат 2000 м - девушки.	1
	Волейбол.	18
66	Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
67	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
68	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
69	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
71	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	1
72	Приём мяча, отражённого сеткой. Развитие скорости и ловкости с помощью координационной лестницы.	1
73	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
74	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1
75	Совершенствование тактики освоенных игровых действий	1
76	Игра в нападении в зоне 3.	1
77	Игра в защите	1
78	Нападающий удар.	1
79	Передача мяча сверху в прыжке в парах	1
	Волейбол	4
80	Нападающий удар при встречных передачах	1
81	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Тест на гибкость.	1
82	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
83	Игра в нападении через 4-ю зону. Тест – пресс.	1

	Лёгкая атлетика	10
84	Прыжок в высоту – отталкивание.	1
85	Прыжок в высоту - переход планки. Прыжок в длину - тест.	1
86	Прыжок в высоту –приземление. Челночный бег 3x10 м – тест.	1
87	Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон. Метание.	1
88	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1
89	Спринтерский бег - финиширование. Бег 30 м – тест. Метание.	1
90	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки. Метание.	1
91	Спринтерский бег - 60 м на результат.	1
92	Бег на средние дистанции – 1000 м – тест. Спортивная игра «Лапта».	1
93	Бег на средние дистанции – 2000 м (м), 1500м (д). Игра «Лапта».	1
	Футбол	9
94	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
95	Удар по летящему мячу внешней стороной стопы.	1
96	Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. .	1
97	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
98	Техника защиты – перехват мяча. Тактика нападения.	1
99	Комбинация эл.: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
100	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
101	Учебная игра в футбол.	1
102	Учебная игра в футбол.	1