

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 45»

Утверждаю

Директор МБУ «Школа № 45»

(Приказ от 30.08.2019 г. № 126/5-ОД)

Е.Н. Ошкина



Принято

Протокол педагогического совета  
№ 10 от 30.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура» (базовый уровень)

5-9 класс

Составитель:

учитель физической культуры

Дорофеева Яна Андреевна

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- авторская программа: Физическая культура. Рабочие программы к предметной линии учебников В.И. Ляха, А.А. Зданевича 5-9 классы. М., Просвещение, 2014
- в соответствии с ООП ООО МБУ «Школа № 45».

**Данная рабочая программа, ориентирована на работу с учебниками:**

- 5-7 класс. Лях В.И, Зданевича А.А. Физическая культура. 5-7 класс. Просвещение. 2017;
- 8-9 класс. Лях В.И, Зданевича А.А. Физическая культура. 8-9 класс. Просвещение. 2017;

## 1. Планируемые результаты

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

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

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

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

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

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

### ***Физическая культура человека***

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

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

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

*Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность*

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки,

плавание, спортивные игры).

## 2. Содержание учебного предмета

### 5 класс

#### Легкая атлетика – 12 ч.

Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками». Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с. Финальное усилие. Встречная эстафета. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые». Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча. Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель». Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат. Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги». Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше».

#### Кроссовая подготовка – 7 ч.

Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7мин П/И «Невод». Равномерный бег(9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с ручкой». Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка». Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П и «Вызов номеров». История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин)Равномерный бег. П /и «Бег с флажками». Равномерный бег(15мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра (футбол). Бег по пересечённой местности(2км). Спортивная игра(футбол).

#### Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.

Прыжки в высоту - на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры». Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол. Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.

#### Гимнастика – 12 ч.

Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр. прав. осанки. Стр, упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры». Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. Круговая тренировка. нения на г/снарядах. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам». Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка». Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.. П/и «Прыгуны и пятнашки». Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Комбинации на

гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.

#### **Акробатика –6ч.**

Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря». Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря». Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц». Акробатическая комбинация. П/И «Челнок». Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.

#### **Лыжная подготовка – 18 ч.**

ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. И основы правильной техники». Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м). Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки». Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двушажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игры и эстафеты на лыжах.

#### **Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч.**

Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол. Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.

### **Лёгкая атлетика – 17 ч.**

Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше». Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат. Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м. Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р. Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит». Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с/р. Метание мяча на дальность – на результат, на заданное расстояние. Равномерный бег(7 мин). Преодоление препятствий. П/И «Разведчики и часовые». Равномерный бег (9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка». Равномерный бег(10мин). Смешанное передвижение . П/И «Перестрелка». Равномерный бег (10 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных П/И «Посадка картофеля». Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П/И «Салки маршем». Равномерный бег (13 мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление». Равномерный бег (14 мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол). Равномерный бег (15 мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра (футбол).

## **6 класс**

### **Легкая атлетика - 11 часов**

Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег. Высокий старт. Линейные эстафеты. Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Высокий старт. Бег 100 м на результат. Прыжки в длину. Метание теннисного мяча. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м на результат. Прыжок в высоту. Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание мяча. Эстафетный бег.

### **Кроссовая подготовка - 9 часов**

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору. Бег по песку. Равномерный бег по пересеченной местности.

### **Гимнастика - 18 часов**

Смешанные висы. Подъем переворотом. Подъем переворотом в упор. Размыкание и смыкание на месте. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Акробатика.

Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние.

### **Спортивные игры (волейбол) – 18 часов**

Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение. Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения. Перемещения в стойке, остановки, ускорения.

### **Лыжная подготовка – 24 часа**

Освоение техники лыжных ходов. Попеременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком. Контрольное прохождение дистанции 1 км, 1,5 км. Освоение техники спуска с горы. Торможение. Спуск с горы разными способами. Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка». Совершенствование техники конькового хода. Правила обгона.

Обгон на дистанции. Прохождение дистанции 2, 3 км.

#### **Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов**

Баскетбол. Освоение правил игры. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом

#### **Легкая атлетика – 8 ч.**

Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание мяча. Эстафетный бег. Контрольное занятие по бегу на 1000 м.

#### **Кроссовая подготовка – 6 ч.**

Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий. Бег в гору. Преодоление препятствий. Равномерный бег по пересеченной местности. Бег на 2000 м.

### **7 класс**

#### **Легкая атлетика – 13ч.**

Правила ТБ на уроках ФК. Повторение элементов строя, размыкание. Бег 30 м. Повороты на месте направо, налево. Челночный бег 3 по 10 м. Медленный бег до 1500 м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с места. Метание мяча на дальность (150г.). Высокий старт от 30 до 40 м. Шестиминутный бег. Бег 60 м. Бросок набивного мяча

#### **Спортивные игры(баскетбол) – 12 ч.**

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча в парах, тройках. Ловля и передача мяча в квадрате, круге. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча на месте, в движении по прямой. Ведение с изменением направления движения и скорости. Ведение с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места. Броски одной и двумя руками в движении. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, ловли). Расстояние до корзины 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам.

#### **Гимнастика – 23ч.**

Акробатика – 8 ч. Т.Б. Мальчики: кувырок вперед в стойке на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. М – 10,00 Д – 14,00.

Упражнения в равновесии – 4 ч. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну высотой до 60 см. Ходьба по бревну с перешагиванием мячей. Повороты на носках на рейке скамейки, расхождение при встрече.

Лазанье и перелазанье – 4 ч. Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице.

Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе. Перелазание через гимнастическое бревно

Висы и упоры – 2 ч. Висы стоя и лежа. Упоры на руках. Подтягивание в висе

#### **Лыжная подготовка – 26 ч.**

ТБ. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Повороты, переступанием на месте. Одновременный одношажный ход. Передвижение одновременным одношажным и одновременным бесшажным ходами. Преодоление бугров и впадин при спуске.

Поворот махом. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах: Мальчики – 16 мин. 30 сек. Девочки – 21 мин 00 сек. Устранение ошибок в технике при увеличении скорости. Игра: «Карельская гонка». Свободное катание.

#### **Спортивные игры(волейбол) – 17 ч.**

Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойках. Ходьба, бег и выполнение заданий. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощенным правилам.

#### **Легкая атлетика – 11 ч.**

ТБ. Бег на выносливость. Размыкание и смыкание в шеренге. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега с 9 шагов. Прыжки в длину с разбега с 11 шагов. Прыжки в высоту с разбега с 9 шагов. Прыжки в высоту с разбега с 11 шагов. Прыжки через качающуюся скакалку. Метание с места в вертикальную цель (10 м). Метание с места в вертикальную цель (12 м). Метание на дальность с места (подготовка). Метание на дальность с места. Бег 30 м (подготовка). Бег 30 м. Челночный бег 3\*10м (подготовка). Челночный бег 3\*10м. Шестиминутный бег (подготовка). Шестиминутный бег. Преодоление 5 препятствий.

Опрос по пройденным темам.

### **8 класс**

#### **Легкая атлетика – 18 ч.**

ТБ на уроках. Повторить низкий старт и стартовый разгон, бег до 4 мин. Бег 30 метров.

Закрепить низкий старт и стартовый разгон. Провести учет по технике низкого старта и стартового разгона. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 100 метров. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Проверить двигательную подготовку на дистанции 500 м. – девочки, 1000 м. – мальчики. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Шестиминутный бег. Повторить технику малого мяча, бег 8 мин. Закрепить технику малого мяча, бег 9 мин. Метание мяча на дальность. 2000 метров. Повторить технику эстафетного бега.

#### **Спортивные игры (волейбол) – 15 ч.**

ТБ на уроках волейбола. Повторить стойки игрока. Перемещение в стойке. Челночный бег 3\*10 м. Повторить передачу мяча над собой. Выполнить серии прыжков со скакалкой.

Передача мяча во встречных колоннах. Прыжки со скакалкой 1 минута. Передача мяча через сетку в парах, 2:2. Прыжок в длину с места. Учить подаче мяча через сетку. Подтягивание из виса на перекладине – мальчики, из упора в висе – девочки. Проверить умение выполнения передачи мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча 3:3, 2:3. Игра по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар. Игра

по упрощенным правилам.

Комбинация из освоенных упражнений: прием, передача удар. Повторить нижнюю прямую подачу. Закрепить нижнюю прямую подачу. Учебно-тренировочная игра.

Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Учебно-тренировочная игра.

### **Гимнастика –15 ч.**

ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнения на тренажерах.

ОРУ в парах. Совершенствование висов (м – из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; д – из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев).

ОРУ в парах. Совершенствование висов (подъем махом назад в сед ноги врозь – м: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь – д.). ОРУ в парах. Совершенствование висов и упоров (м – подъем завесом вне; д – вис лежа на нижней жерди, соскок). Упражнения на тренажерах. ОРУ с мячами. Опорный прыжок (м – прыжок согнув ноги; д – прыжок боком с поворотом на 90 градусов). Упражнения на тренажерах. ОРУ с мячами. Повторить технику опорного прыжка. Броски набивного мяча. ОРУ в парах. Совершенствовать опорный прыжок. Броски набивного мяча.

ОРУ в парах. Проверить умение выполнять опорный прыжок. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения (д – мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад; м – кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках). ОРУ со скакалкой. Повторить акробатические упражнения. Упражнения на тренажерах. ОРУ со скакалкой. Совершенствовать акробатические упражнения. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Проверить выполнение техники акробатических упражнений. Проверить самостоятельно составленную комбинацию выполнение техники акробатических упражнений. ОРУ у гимнастической стенке. Лазание по канату в 3 приема. Подтягивание. ОРУ у гимнастической стенке. Совершенствование лазание по канату в 3 приема. Подтягивание (зачет). ОРУ у гимнастической стенке. Лазание по канату в 3 приема (зачет). Упражнения на тренажерах

### **Лыжная подготовка –26 ч.**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику одновременных ходов. Учет на дистанции 1 км. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Проверить умение выполнять торможение плугом, поворот плугом. Контрольная гонка 2 км. Развивать скоростную выносливость: повторные отрезки по 300 м. Повторение ранее изученных ходов по пересеченной местности. Повторение ранее изученных ходов по пересеченной местности.

Контрольная гонка 3 км. Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Совершенствовать технику ходов на спуске и подъемах на скорость изученными способами.

Пройти дистанцию до 4 км. Пройти дистанцию до 4 км. (с переменной скоростью). «Гонки с выбыванием», «Биатлон». Контрольная гонка 4,5 км. «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»

### **Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч.**

ТБ на уроках баскетбола. Теоретические сведения. ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока.

Перемещения в стойку. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

ОРУ с набивными мячами. Комбинация из элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в

движении без сопротивления защитника. Эстафеты с набивными мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с набивными мячами. Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением противника. Челночный бег. Проверить и оценить бросок мяча на дальность двумя руками из-за головы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Челночный бег. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и несведущей рукой. Эстафеты с пройденными элементами. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Выбивание и вырывание мяча. Эстафеты с пройденными элементами.

Перехват мяча. Эстафеты с пройденными элементами. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Учебно-тренировочная игра.

Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». Учебно-тренировочная игра

#### **Легкая атлетика – 10 ч.**

Повторить технику прыжка в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Совершенствование прыжка в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Проверить и оценить умение выполнять прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Бросок набивного мяча двумя руками из различных И.П. с места. Бросок набивного мяча двумя руками с шага, с двух шагов, трех шагов. Броски мяча в цель, на дальность. Толчки набивных мячей весом 3 – 5 кг.

Круговая тренировка. Круговая тренировка. 30 метров. 100 метров. 6 – минутный бег. 2000 метров. Эстафетный бег.

### **9 класс**

#### **Легкая атлетика – 11 ч.**

ТБ на уроках Л/а. Бег с ускорением от 70 до 80 метров. 60 метров. 100 метров. Обучение технике эстафетной палочки (сверху). 30 метров. Бег в равномерном темпе от 1 -2 минут до 10 – 13 минут. Бег 1000 м (юноши), 500 м (девушки). Кросс 2000 м. 6-минутный бег. Совершенствование прыжка в длину с 11 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с 13 шагов разбега. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега на дальность (4 – 5 шагов).

Броски набивного мяча 3 кг (юн), 2 кг (дев).

#### **Спортивные игры (баскетбол) – 15 ч.**

Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных способностей. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.

Быстрый прорыв (3х1). Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х1х2). Развитие скоростных способностей. Учебная игра.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу.

Учебная игра. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального.

#### **Гимнастика – 19 ч.**

Висы. Повороты в движении.

Совершенствование поворотов в движении с толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой. Совершенствования толчком двух ног вис углом. Висы и упоры. Совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств. Совершенствование строевой подготовки. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Развитие силы. Равновесие на бревне. Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. Опрос по теории. Инструктаж по технике безопасности. Сед углом. Стойка на лопатках.

Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками. Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.

#### **Кроссовая подготовка – 5 ч.**

Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности. Бег до 20 минут по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.

#### **Лыжная подготовка – 16 ч.**

Инструктаж по технике безопасности. Попеременный четырехшажный ход. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов. Коньковый ход. Совершенствование: попеременного четырехшажного, одновременного и одношажного ходов. Коньковый ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 4 км. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.

Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей. Прохождение дистанции до 4 км. Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 4 км. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км. Элементы тактики лыжных гонок.

#### **Спортивные игры (волейбол) – 23 ч.**

ТБ при игре в волейбол. Передачи верхняя, нижняя над собой. Передачи через

сетку.

Передачи сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование перемещений в тройках, остановки, ускорения. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты, круговые тренировки, двухсторонние игры. Бег с ускорением, изменением направления. Нижняя прямая подача, двухсторонние игры. Прыжок в длину с места. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Комбинации элементов: прием, подача, нападающий удар, блок. Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения с набивными мячами. Игра в нападении в зоне 3. Проверить умение выполнения передачи мяча над собой количество раз. Прямой наподающий удар.

Тактика свободного нападения. Учебно-тренировочная игра. Совершенствования техники нападающего удара. Двухсторонние игры. Опрос по пройденным темам. Судейство. Двухсторонние игры.

#### **Легкая атлетика – 13 ч.**

Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Приземление. Челночный бег 3x10 м.

### **3. Тематическое планирование**

#### **5 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с.	1
3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1
4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат.	1
5	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые».	1
6	Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» .	1
7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения в броске и ловле набивного мяча.	1
8	Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель».	1
9	Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-на результат.	1
10	Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» .	1
11	Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат.	1
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше».	1

<b>Раздел 2. Кроссовая подготовка</b>		<b>7</b>
1	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег 7 мин. П/И «Невод».	1
2	Равномерный бег (9мин). Чередование бега с ходьбой. П/И «Перебежка с выручкой».	1
3	Равномерный бег (10мин). Смешанное передвижение. П/И «Перестрелка».	1
4	Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (12мин) П/и «Вызов номеров».	1
5	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий (14мин). Равномерный бег. П/и «Бег с флажками».	1
6	Равномерный бег (15мин). Бег в гору. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий . Спортивная игра (футбол).	1
7	Бег по пересечённой местности( 2км). Спортивная игра (футбол).	1
<b>Раздел 3. Спортивные игры ( волейбол)</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения.	1
2	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
3	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч».	1
4-5	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры».	2
6-7	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол.	2
8	Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и «По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.	1
9-10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3). Игра по упрощенным правилам.	2
11-12	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>
1	Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохранения правильной осанки. Струпр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1
2	Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе (м), из вися лёжа (д). Упр на г/скамейке	1
3	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упр на / скамейке П/и «Фигуры».	1
4	Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1
5-6	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	2

7	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам».	1
8	Способы регулирования физ. нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка».	1
9	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит».	1
10	Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки».	1
11	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
12	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
<b>Раздел 5. Акробатика</b>		<b>6</b>
1	Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1
2	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря».	1
3	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана».	1
4	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц».	1
5	Акробатическая комбинация . П/И «Челнок».	1
6	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>
1	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1
2	Правила самостоятельного выпупр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
3	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	1
4	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	1
5	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м).	1
6	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	1
7	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	1

8	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	1
9	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1
10	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки. Эстафета –игры.	1
11	Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок.	1
12	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	1
13	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	1
14	Постановка палок на снег в попеременном 2х ш. ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1
15	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	1
16	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1
17	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1
18	Игры и эстафеты на лыжах.	1
<b>Раздел 7. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>18</b>
1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись».	1
2	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди.	1
3	История возникновения баскетбола Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля мяча, передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч».	1
4	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1
5	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1
6	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге.	1
7-8	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол.	2
9	Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	1
10	Ведение мяча с изменением направления.	1
11	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
12-13	Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход.	1
14-15	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	2
16-	Бросок двумя руками от головы в движении.	2

17	Взаимодействие двух игроков.	
18-19	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	2
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>		<b>17</b>
1	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров. П/и «Салки на марше».	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат.	1
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м.	1
4	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1
5	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м.	1
6	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р	1
7	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит».	1
8	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние Прыжки с/р.	1
9	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние.	1
10	Равномерный бег (7мин). Преодоление препятствий. П/И «Разведчики и часовые».	1
11	Равномерный бег(9мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка».	1
12	Равномерный бег (10мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) П. и «Посадка картофеля».	1
13	Равномерный бег (10мин). Бег в гору. Преодоление препятствий вертикальных. П/ и «Посадка картофеля».	1
14	Урок 14. Равномерный бег (12 мин). Бег в гору, в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем».	1
15	Урок 15. Равномерный бег (13мин). Бег по разному грунту. П/И «Наступление».	1
16	Равномерный бег (14мин). Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1
17	Равномерный бег (15мин). Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту. Спортивная игра(футбол).	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

#### 6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11</b>
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	1
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	1
3	Высокий старт. Линейные эстафеты	1
4	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	1
5	Высокий старт	1

6	Бег 100 м на результат	1
7	Прыжок в длину	1
8	Метание теннисного мяча	1
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	1
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	1
11	Бег 1000 м на результат	1
<b>2</b>	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>9</b>
1	Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	1
2	Равномерный бег. Бег в гору	1
3	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
4	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
5	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
6	Равномерный бег. Бег по песку.	1
7	Равномерный бег. Бег по песку.	1
8	Равномерный бег. Бег в гору, бег под гору	1
9	Равномерный бег. Бег по песку1	1
<b>3</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>18</b>
1	Смешанные висы. Подъем переворотом	1
2	Смешанные висы. Подъем переворотом	1
3	Подъем переворотом в упор	1
4	Размыкание и смыкание на месте	1
5	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	1
6	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор	1
7	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1
8	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты 2	1
9	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты 2	1
10	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1
11	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	1
12	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ	1
13	Акробатика. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ	1
14	Два кувырка вперед ситно. Лазание по канату в три приема	1
15	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема	1
16	Два кувырка вперед слитно. «Мост из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	1
17	Выполнение комбинации из разученных приемов.	1
18	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	1
<b>4</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол)</i></b>	<b>18</b>
1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	1
2	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
3	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	1

4	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	1
5	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку	1
6	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
8	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	1
9	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	3
10	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	1
11	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	1
12	Тактика свободного нападения	1
13	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	2
14	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	2
<b>5</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>24</b>
1	Освоение техники лыжных ходов	1
2	Попеременный одношажный ход	1
3	Попеременный двухшажный ход	1
4	Одновременный бесшажный ход	2
5	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	1
6	Совершенствование техники лыжных ходов. Ход коньком	1
7	Одновременный бесшажный ход	1
8	Попеременный двухшажный ход	1
9	Контрольное прохождение дистанции 1 км	1
10	Совершенствование техники лыжных ходов	1
11	Коньковый ход Прохождение дистанции 1,5 км	1
12	Контрольное прохождение дистанции 1,5 км коньковым ходом	1
13	Освоение техники спуска с горы	1
14	Совершенствование техники спуская с горы. Торможение.	1
15	Спуск с горы разными способами	1
16	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1
17	Подъем в гору разными способами Контрольное задание	1
18	Совершенствование техники конькового хода	1
19	Правила обгона. Обгон на дистанции	2
20	Обгон на дистанции	1
21	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 2, 3 км	2
<b>6</b>	<b><i>Спортивные игры (баскетбол)</i></b>	<b>8</b>
1	Баскетбол Освоение правил игры	1
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
3	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
4	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1

	Перехват мяча.	
5	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	1
6	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1
7	Отбор мяча. Бросок в кольцо	1
8	Игра в баскетбол командным составом	1
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	1
2	Метание теннисного мяча на дальность	1
3	Прыжок в высоту с разбега	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5	Метание мяча	1
6	Эстафетный бег	2
7	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	1
<b>8</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>
1	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
2	Бег в гору. Преодоление препятствий.	1
3	Равномерный бег по пересеченной местности.	3
4	Бег на 2000 м.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

#### 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики Высокий старт	1
2	Бег с ускорением	1
3	Низкий старт	1
4	Прыжок в длину с разбега	2
5	Бег 60 м. –контрольные упражнения	2
6	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча	2
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	2
8	Бег на средние дистанции контрольные упражнения	2
<b>2</b>	<b>Спортивные игры ( баскетбол)</b>	<b>12</b>
1	Повороты с мячом и без мяча	2
2	Ведение мяча с изменением направления движения	2
3	Передачи мяча, контрольные упражнения	1
4	Броски мяча по кольцу	1
5	Ведение мяча в движении	1
6	Учебная игра	1
7	Учебная игра, контрольные упражнения	1
8	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1
9	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	1
10	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1

<b>3</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>23</b>
1	Акробатические упражнения. Лазание по канату в два приема.	4
2	Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	4
3	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе.	4
4	Контрольные упражнения: гимнастическая комбинация.	2
5	Висы и упоры.. Подтягивание.	2
6	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	2
7	Опорный прыжок	4
8	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.)	1
<b>4</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>26</b>
1	Т.Б. Бесшажный и попеременный двухшажный ход.	2
2	Бесшажный и одновременный двухшажный ход.	4
3	Эстафетный бег.	2
4	Подъем «елочкой».	2
5	Одновременный одношажный ход.	2
6	Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1
7	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 3 км .	2
8	Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой.	2
9	Техника поворотов на месте.	3
10	Контроль прохождения дистанции 1км.	1
11	Лыжные гонки. Прохождение дистанции 3 км.	1
12	Спуски с горы. Подъем елочкой.	2
13	Спуски с уклонов под 45 градусов.	1
14	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1
<b>5</b>	<b><i>Спортивные игры ( волейбол)</i></b>	<b>17</b>
1	Стойка и перемещение игрока	1
2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения.	1
3	Передача мяча сверху двумя руками.	1
4	Нижняя прямая подача мяча.	1
5	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
6	Прием мяча снизу двумя руками.	2
7	Нижняя прямая подача мяча.	4
8	Подача мяча через сетку.	2
9	Передача мяча сверху над собой.	2
10	Передача мяча сверху над собой через сетку .	2
<b>6</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>11</b>
1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «Перешагивание».	2
2	Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «Перешагивание»	1
3	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «Перешагивание»	1
4	Шестиминутный бег.	1
5	Метание теннисного мяча на дальность.	2
6	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1
8	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1

9	Бег до 6 минут Подведение итогов за учебный год.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>18</b>
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.	1
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	1
4	Спринтерский бег.	1
5	Спринтерский бег. Бег на 30 м.	1
6	Челночный бег 3*10 м.	1
7	Бег в равномерном темпе 10 мин.	1
8	Бег на 1000 м.	1
9	Бег с преодолением препятствий.	1
10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
12	Дальний прыжок.	1
13	Метание малого мяча в цель с расстояния 10 -12 м.	1
14	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
15	Броски набивного мяча (2 кг).	1
16	Правила самоконтроля.	1
17	Самостоятельные упражнения для развития координации.	1
18	Урок 18. Физическая нагрузка и её влияние на сердце. 1 ч	1
<b>2</b>	<b><i>Спортивные игры ( баскетбол)</i></b>	<b>15</b>
1	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.	1
2	Правила и организация игры в баскетбол. Остановки и повороты.	1
3	Ловля и передача мяча на месте.	1
4	Ловля и передача мяча в движении.	1
5	Техника ведения мяча.	1
6	Техника ведения мяча в медленном беге.	1
7	Техника бросков мяча.	1
8	Техника бросков мяча в кольцо.	1
9	Индивидуальная техника защиты.	1
10	Закрепление техники владения мячом.	1
11	Закрепление техники перемещений, владений мячом.	1
12	Освоение тактики игры. Игра.	1
13	Освоение тактики игры. Игра «Мяч капитану».	1
14	Овладение игрой.	1
15	Овладение игрой. Игра.	1
<b>3</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>15</b>
1	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений.	1
2	Освоение ОРУ без предметов на месте.	1
3	Освоение ОРУ без предметов в движении.	1

4	Освоение ОРУ с предметами.	1
5	Совершенствование висов и упоров.	1
6	Освоение акробатических упражнений.	3
7	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3
8	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
9	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
11	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость.	1
<b>4</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>26</b>
1	ТБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
2	Значение занятий лыжным спортом. Одновременный одношажный ход.	3
3	Одновременный двухшажный ход.	3
4	Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин.	3
5	Торможение «плугом».	3
6	Повороты переступанием.	1
7	Подъём в гору скользящим шагом.	1
8	Игра «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами».	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты на лыжах.	2
10	Подъемы и спуски под уклон.	2
11	Игра «гонки с выбыванием».	2
12	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
13	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	2
<b>5</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол)</i></b>	<b>18</b>
1	ТБ во время занятий спортивными играми. Терминология игры в волейбол. 1 ч	1
2	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты. Стойки и перемещения игрока.	1
3	Освоение техники приема и передач мяча.	1
4	Освоение техники приема и передач мяча	1
5	Овладение техникой игры в волейбол.	2
6	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
7	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
8	Закрепление техники владения мячом	1
9	Закрепление техники перемещения, владения мячом.	1
10	Освоение тактики игры.	2
11	Учебная игра.	1
12	Ведение мяча в парах.	1
13	Игра «У кого меньше мячей».	1
14	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
15	Упражнения на освоение тактики игры.	1
16	Совершенствование техники и тактики игры.	1
<b>6</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>10</b>
1	ТБ на занятиях по л/а. КУ спринтерский бег	2
2	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей.	1

3	Челночный бег 3*10 м.	1
4	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
5	Равномерный, медленный бег до 20 мин.	1
6	Прыжки с высоты до 50 см.	1
7	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
8	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1
9	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

### 9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b><i>11</i></b>
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	1
2	Низкий старт (30 м).	1
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.	1
4	Эстафетный бег.	1
5	Бег на результат (100 м).	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	1
7	Челночный бег (3x10 м).	1
8	Прыжок в длину.	1
9	Метание мяча.	3
<b>2</b>	<b><i>Спортивные игры ( баскетбол)</i></b>	<b><i>15</i></b>
1	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных способностей.	1
3	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией.	1
4	Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	1
5	Быстрый прорыв (3x1). Развитие скоростных способностей. Основные технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	1
6	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
7	Нападение против зонной защиты (1x1x2). Развитие скоростных способностей. Учебная игра.	1
8	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по баскетболу. Учебная игра.	1
9	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
10	Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра.	1
11	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	1

	сопротивлением.	
12	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
13	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
14	Индивидуальные действия в защите (перехват, выравнивание, выбивание, накрывание мяча).	1
15	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанцией с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального.	1
<b>3</b>	<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>	<b>19</b>
1	Висы. Повороты в движении.	1
2	Совершенствование поворотов в движении с толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Выход силой.	1
3	Совершенствования толчком двух ног вис углом.	1
4	Висы и упоры. Совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств.	1
5	Совершенствование строевой подготовки. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1
6	Развитие силы. Равновесие на бревне.	1
7	Равновесие на бревне. Лазанье по канату в два приема.	1
8	Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.	1
9	Выполнение комбинации на гимнастическом бревне. Опрос по теории.	1
10	Инструктаж по технике безопасности. Сед углом. Стойка на лопатках.	1
11	Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1
12	Длинный кувырок. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.	1
13	Стойка на руках (с помощью).ОРУ со скакалками.	1
14	Стойка на коленях, наклон назад. ОРУ.	1
15	Комбинация из разученных элементов. ОРУ с гимнастическими палками.	1
16	Опорный прыжок через козла.Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.	1
17	Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	1
18	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.	1

19	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Опрос по теории.	1
<b>4</b>	<b><i>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности</i></b>	<b>5</b>
1	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности.	1
2	Бег до 20 минут по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	4
<b>5</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>	<b>16</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Попеременный четырехшажный ход.	1
2	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1
3	Одновременный одношажный ход. Техника лыжных ходов.	1
4	Коньковый ход.	1
5	Совершенствование: попеременного четырехшажного, одновременного и одношажного ходов. Коньковый ход.	1
6	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
7	Прохождение дистанции до 2,5 км. Виды лыжного спорта. Достижения отечественных атлетов. 1 ч	1
8	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 4 км. 1 ч	1
9	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	1
10	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1
11	Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных функциональных систем организма, развития физических способностей. Прохождение дистанции до 4 км.	1
12	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 4 км.	1
13	Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 4 км.	2
14	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5 км.	1
15	Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.	1
<b>5</b>	<b><i>Спортивные игры (волейбол)</i></b>	<b>23</b>
1	Волейбол. Техника безопасности. Стойки и передвижения игроков.	2
2	Верхняя передача мяча в парах и тройках.	2
3	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Развитие координационных способностей.	2
4	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
5	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	1
6	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	2
7	Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра.	1
8	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая и нижний прием мяча.	2

9	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	3
10	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	2
11	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	3
12	Позиционное нападение со сменной места. Учебная игра.	2
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт (30м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м).	1
2	Финиширование. Челночный бег.	1
3	Стартовый разгон, бег по дистанции (70-90 м). Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.	2
4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	4
5	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание.	3
6	Переход через планку. Приземление.	1
7	Челночный бег 3x10 м.	1
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>



