

Рабочая программа
по
физической культуре
(учебный предмет)

5-9
(классы)

5 лет
(срок реализации)

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 274
от «30» августа 2021 г.



2021 г

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
- В соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы, автором – составителем которой является В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г

В программе нашли свое отражение условия образовательного учреждения (МБОУ СОШ п.Надвоицы), требования необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий.

Содержание программы и тематического планирования направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента Государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных программ, в зависимости от региона, его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы школы.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательного учреждения.

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

-реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного

материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально

технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и условиями образовательного учреждения;

-реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности

обучающихся;

-соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

-расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

-усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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

***Личностные результаты** освоения образовательной программы среднего общего образования характеризуются основными направлениями воспитательной работы и должны отражать:*

1.Гражданское воспитание:

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта;
- осознанием важности морально-эстетических принципов в деятельности ученых и спортсменов.

2.Патриотическое воспитание:

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых, к использованию этих достижений в других сферах деятельности человека.

3.Духовно-нравственное воспитание:

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создании учебных проектов;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

4.Эстетическое воспитание:

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6.Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и физического развития, жизненных планов с учётом личных интересов и общественных потребностей.

7.Экологическое воспитание:

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;
- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- осознание глобального характера экологических проблем.

8.Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры и спорта как сферы человеческой деятельности, этапов её развития и значимости для развития современного общества;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

-овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки,

улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основы знаний о физической культуре

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии

Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судейств

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Плавание

Виды плавания. Технику безопасности при занятиях плаванием, оказание помощи при травмах, основы техники плавания, правила соревнований, помощь в судействе.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 передач мяча: 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).

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа. **Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. **Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Плавание

Освоение техники плавания: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Старты, повороты, ныряние ногами головой

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде

Развитие координационных способностей: упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде

Знания о физической культуре: названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке проведения занятий, в организации проведения соревнований.

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 передач мяча: 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).

Техника ведения мяча: 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.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

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

Волейбол.

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

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: 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.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Плавание

Освоение техники плавания: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Старты, повороты, ныряние ногами головой

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде

Развитие координационных способностей: упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде

Знания о физической культуре: названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке проведения занятий, в организации проведения соревнований

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в

высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

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

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 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 из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

Развитие скоростных координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Плавание

Освоение техники плавания: специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Старты, повороты, ныряние ногами головой

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде

Развитие координационных способностей: упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде

Знания о физической культуре: названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке проведения занятий, в организации проведения соревнований.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строчные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Плавание

Освоение техники плавания: способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде

Развитие координационных способностей: упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.

Знания о физической культуре: названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке проведения занятий, в организации проведения соревнований

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 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 передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: 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 ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: 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. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:**мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки:**мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

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

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания 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.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность

приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Плавание

Освоение техники плавания: способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков 25-50 метров 2-6 раз, 100-150м по 3-4 раза. Проплывание до 400м. Игры и развлечения на воде

Развитие координационных способностей: упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде

Знания о физической культуре: названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Овладение организаторскими способностями: помощь в подготовке проведения занятий, в организации проведения соревнований.

Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы).

5 - 6 классы 2 часа в неделю

<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>содержание</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Легкая атлетика 10 часов.			
1. Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт	1	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ВФСК ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования «Ляпта»
2. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 30м	
3. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 60м	
4. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
5. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.	

6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
7.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
9.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов			
1.Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача.	1	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Познавательная игра «Мир спорта» • ВОШ по предмету «Физическая культура» (школьный этап) • Основы исследовательской и проектной деятельности • Школьные соревнования по баскетболу
2.Передачи. Ведение.	1	Передачи двумя руками от груди. Передачи в сочетании с ведением. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	
3.Ведение мяча.	1	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра.	
4.Броски в кольцо.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди • двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Учебная игра.	
5.Ведение – остановка – бросок.	1	Ведение – остановка – бросок. Учебная игра.	
6. Броски в кольцо. Ведение мяча.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди • двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления Учебная игра.	
7.Ведение – остановка – передача.	2	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в	

		колоннах). Ведение – остановка – передача. Учебная игра.	
Плавание 10 часов			
1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	Плавательные упражнения. Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног • работа рук и ног в полной координации 	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Современные спортивные способы плавания. » • Школьные соревнования по плаванию • Познавательная игра «Физкульт Ура» • Спортивно-игровая программа «День матери» • Основы исследовательской и проектной деятельности • Тестирование ВФСК ГТО
2.Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
3. Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
4.Кроль на груди. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
5. Кроль на груди. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
6. Кроль на груди. Кроль на спине. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации К.У.- стартовый прыжок	
7. Кроль на груди.	1	Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	

8. Кроль на груди.	1	Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. проплывание отрезков 25-50м с ускорением	
9.Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	
10.Кроль на груди. Кроль на спине.	1	К.У. – кроль на груди, на спине (25м)	
Лыжная подготовка 12 часов			
1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
2.Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Зимний Фестиваль ВФСК ГТО • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование»
3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»	
4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.	
5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж.	
6. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	
7. Одновременный бесшажный ход. Спуски.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Спуски в высокой и средней	

		стойке.	
8. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км. Спуски в высокой и средней стойке.	
9. Техника лыжных ходов.	1	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени..	
10. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках	
11. Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»	
12. Техника лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов. Дистанция 2-3 км.	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
1. Техника безопасности. Акробатика.	1	Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.	
2. Акробатика.	1	Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие гибкости» • Урок-исследование «Развитие силовых качеств» • Урок-исследование «Гимнастический снаряд и инвентарь» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение»
3. Акробатика. Лазанье по канату.	1	Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Лазанье по канату.	
4. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. К.У. – кувырок вперед.	
5. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. К.У.- кувырок назад	
6. Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)	
7. Опорный прыжок	1	К.У - опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)	
8. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка.	
9. Опорный прыжок	1	К.У. - опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	

10.Лазанье по канату.	1	Лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	
11.Лазанье по канату.	1	К.У. - лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	
12.Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий.	
Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.			
1.Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие скоростно-силовых качеств» • Урок-исследование «летающий мяч» • Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол)
2. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
3. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
4. Прием-передача сверху, снизу		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
5. Прием-передача сверху, снизу		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
6. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча.		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Подача мяча Учебная игра	
7. Прием-передача		Прием-передача сверху:	

сверху, снизу. Подача мяча		<ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Подача мяча Учебная игра	
8. Прием-передача сверху, снизу. Подача мяча.		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку подача мяча Учебная игра	

Легкая атлетика 8 часов

1.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие выносливости» • Урок-исследование «ЧСС»
2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	
3.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.		Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.		Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.	
5.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
7.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	
8.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	

7 - 8 классы 2 часа в неделю

<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>содержание</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Легкая атлетика 10 часов.			
1.Техника безопасности. Кроссовая подготовка.	1	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8

Низкий старт			<ul style="list-style-type: none"> Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» Тестирование ВФСК ГТО Школьные соревнования по прыжкам в высоту Школьные соревнования «Ляпта»
2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	
3.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	
4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
5.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.	
6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
7.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
9.Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов			
1.Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача.	1	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> Школьные соревнования по прыжкам в высоту Познавательная игра «Мир спорта» Урок-исследование «Прыгающий мяч» ВОШ по предмету «Физическая культура» (школьный этап) Основы исследовательской и проектной деятельности Школьные соревнования по баскетболу
2.Передачи. Ведение.	1	Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передачи в сочетании с ведением. Учебная игра.	
3.Ведение мяча.	1	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра.	
4.Броски в кольцо.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> двумя руками от груди двумя руками сверху 	

		Ведение – остановка – бросок в кольцо. Учебная игра.	
5.Ведение – остановка – бросок.	1	Ведение – остановка – бросок. Учебная игра.	
6. Броски в кольцо. Ведение мяча.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди • двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления Учебная игра.	
7.Ведение – остановка – передача.	2	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение – остановка – передача. Учебная игра.	

Плавание 10 часов

1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	Плавательные упражнения. Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног • работа рук и ног в полной координации 	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Водные виды спорта» • Школьные соревнования по плаванию • Урок-исследование «ЧСС – контроль физической нагрузки» • Познавательная игра «Физкульт Ура» • Спортивно-игровая программа «День матери» • Основы исследовательской и проектной деятельности • Тестирование ВФСК ГТО • ВОШ по предмету «Физическая культура» (муниципальный этап)
2.Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
3. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
4.Кроль на груди. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
5. Кроль на груди. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног 	

		работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
6. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации К.У. - стартовый прыжок	
7. Кроль на груди.	1	Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	
8. Кроль на груди.	1	Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. проплывание отрезков 25-50м с ускорением	
9. Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	
10. Кроль на груди. Кроль на спине.	1	К.У. – кроль на груди, на спине (25м)	
Лыжная подготовка 12 часов			
1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Зимний Фестиваль ВФСК ГТО • Урок-исследование «Льжи как средство передвижения»
2. Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км.	
3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»	

4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование»
5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж.	
6. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
7. Одновременный бесшажный ход. Спуски.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Спуски в высокой и средней стойке.	
8. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Дистанция 1 км. Спуски в высокой и средней стойке.	
9. Техника лыжных ходов.	1	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени..	
10. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках	
11. Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»	
12. Техника лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов. Дистанция 2-3 км.	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
1. Техника безопасности. Акробатика.	1	Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.	
2. Акробатика.	1	Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Акробатика»
3. Акробатика.	1	Акробатика – кувырок	

Лазанье по канату.		вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату.	<ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие силовых качеств» • Урок-исследование «Гимнастический снаряд и инвентарь» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение» 	
4. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. К.У. – кувырок вперед.		
5. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. К.У. - кувырок назад		
6. Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)		
7. Опорный прыжок	1	К.У - опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)		
8. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка.		
9. Опорный прыжок	1	К.У. - опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.		
10. Лазанье по канату.	1	Лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.		
11. Лазанье по канату.	1	К.У. - лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.		
12. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий.		
Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.				
1. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра		1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие скоростно-силовых качеств» • Урок-исследование «Путь к преодолению» • Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол)
2. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой 		

		<ul style="list-style-type: none"> • в парах • в парах через сетку <p>Учебная игра</p>
3. Прием-передача сверху		<p>Прием-передача сверху:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>Учебная игра</p>
4. Прием-передача сверху, снизу		<p>Прием-передача сверху, снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>Учебная игра</p>
5. Прием-передача сверху, снизу. Прямой нападающий удар.		<p>Прием-передача сверху, снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>Учебная игра</p>
6. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча. Прямой нападающий удар.		<p>Прием-передача сверху, снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>Поддача мяча Учебная игра</p>
7. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча		<p>Прием-передача сверху:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>Поддача мяча Учебная игра</p>
8. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча.		<p>Прием-передача сверху:</p> <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку <p>подача мяча Учебная игра</p>

Легкая атлетика 8 часов

1. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 30м	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Развитие выносливости» • Урок-исследование «Прыжки»
2. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У. - спринт 60м	
3. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.		Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
4. Кроссовая		Кроссовая подготовка. К.У. -	

подготовка. Метание малого мяча на дальность.		метание малого мяча на дальность.	
5.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
7.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	
8.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	

9 класс 2 часа в неделю

<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>содержание</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
Легкая атлетика 10 часов.			
1.Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт	1	Техника безопасности. Кроссовая подготовка. Низкий старт. Ускорения.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования – лёгкоатлетический кросс «Золотая осень» • Тестирование ВФСК ГТО • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Школьные соревнования «Лапта»
2.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	
3.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.	1	Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	
4.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
5.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.	
6.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
7.Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1	Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
9.Прыжок в высоту способом	1	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом	

«перешагивание» с косого разбега		«перешагивание» с косого разбега	
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	1	К.У. - Прыжок в высоту способом «перешагивание» с косого разбега	
Баскетбол. Техника и правила игры 8 часов			
1. Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача.	1	Техника безопасности. Стойки, перемещения. Ведение-передача. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Школьные соревнования по прыжкам в высоту • Познавательная игра «Мир спорта» • Урок-исследование «эволюция правил игры в баскетбол» • ВОШ по предмету «Физическая культура» (школьный этап) • Основы исследовательской и проектной деятельности • Школьные соревнования по баскетболу
2. Передачи. Ведение.	1	Передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Передачи в сочетании с ведением. Учебная игра.	
3. Ведение мяча.	1	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение мяча с изменением направления. Ведение – остановка – передача. Ведение – бросок в кольцо. Учебная игра.	
4. Броски в кольцо.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди • двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Учебная игра.	
5. Ведение – остановка – бросок.	1	Ведение – остановка – бросок. Взаимодействие игроков на площадке. Учебная игра.	
6. Броски в кольцо. Ведение мяча.	1	Броски в кольцо: <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди • двумя руками сверху Ведение – остановка – бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение. Учебная игра.	
7. Ведение – остановка – передача.	2	Ведение мяча в сочетании с передачами (в парах, в колоннах). Ведение – остановка – передача. Учебная игра.	

Плавание 10 часов			
1.Плавательные упражнения. Кроль на груди.	1	Плавательные упражнения. Кроль на груди: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног • работа рук и ног в полной координации 	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Образовательно-познавательный урок «Положение тела человека в воде» • Школьные соревнования по плаванию • Урок-исследование «Самоконтроль» • Познавательная игра «Физкульт Ура» • Спортивно-игровая программа «День матери» • Основы исследовательской и проектной деятельности • Тестирование ВФСК ГТО • ВОШ по предмету «Физическая культура» (муниципальный этап)
2.Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
3. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации	
4.Кроль на груди. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
5. Кроль на груди. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. Стартовый прыжок.	
6. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Стартовый прыжок.	1	Кроль на груди, на спине, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации К.У.- стартовый прыжок	
7. Кроль на груди. Брасс	1	Кроль на груди, брасс: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	
8. Кроль на груди.	1	Кроль на груди, брасс:	

Брасс		<ul style="list-style-type: none"> • скольжение • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации. проплывание отрезков 25-50м с ускорением	
9. Кроль на груди. Кроль на спине.	1	Кроль на груди, на спине: <ul style="list-style-type: none"> • скольжение на груди, на спине • работа рук и ног работа рук и ног в полной координации <ul style="list-style-type: none"> • проплывание отрезков 25-50м с ускорением 	
10. Кроль на груди. Кроль на спине.	1	К.У. – кроль на груди, на спине (25м)	

Лыжная подготовка 12 часов

1. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Зимний Фестиваль ВФСК ГТО • Урок-исследование «Льжи – из древности до современности» • Спортивно-игровая программа «Русские богатыри» • Школьная научно-практическая конференция «Шаг в исследование» • Военно-спортивная игра «Каждый парень – воин бравый»
2. Попеременный двухшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км.	
3. Попеременный двухшажный ход. Подъемы.	1	Попеременный двухшажный ход 2 км. Подъемы «елочкой»	
4. Попеременный двухшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход 1 км. Повороты на месте махом лыж.	
5. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км. Повороты на месте махом лыж.	
6. Одновременный бесшажный ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
7. Одновременный бесшажный ход. Спуски.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход 2 км.	

		Спуски в высокой и средней стойке.	
8. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Дистанция 1 км. Спуски в высокой и средней стойке.	
9. Техника классических лыжных ходов. Коньковый ход.	1	Прохождение дистанции 1 км с учетом времени. Коньковый ход.	
10. Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков.	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках	
11. Техника лыжных ходов. Торможение «плугом».	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов и спусков – преодоление неровностей на спусках. Торможение «плугом»	
12. Техника лыжных ходов.	1	Техника лыжных ходов. Дистанция 2-3 км.	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
1. Техника безопасности. Акробатика.	1	Техника безопасности. Акробатика – кувырок вперед, назад.	
2. Акробатика.	1	Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Мост – поворот в упор на колено.	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Спортивные снаряды – конь, козел» • Урок-исследование «Формирование правильной осанки» • Урок-исследование «Упражнения на гибкость и равновесие» • Районная научно-практическая конференция «Юность. Наука. Краеведение»
3. Акробатика. Лазанье по канату.	1	Акробатика – кувырок вперед, назад (слитно), стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Мост – поворот в упор на колено. Лазанье по канату.	
4. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. К.У. – кувырок вперед.	
5. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация. К.У.- кувырок назад	
6. Опорный прыжок.	1	Опорный прыжок – вскок в	

		упор присев (конь в ширину)	
7. Опорный прыжок	1	К.У - опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)	
8. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Силовая подготовка. Опорный прыжок – вскок в упор присев (конь в ширину)	
9. Опорный прыжок	1	К.У. - опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Опорный прыжок «согнув ноги» (конь в ширину). Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	
10. Лазанье по канату.	1	Лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	
11. Лазанье по канату.	1	К.У. - лазанье по канату. Силовая подготовка. Прыжки на скакалке.	
12. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий.	
Волейбол. Техника и правила игры 8 часов.			
1. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Физические качества» • Урок-исследование «Лишний вес» • Школьные соревнования по спортивным играм (пионербол)
2. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
3. Прием-передача сверху		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
4. Прием-передача сверху, снизу		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах 	

		<ul style="list-style-type: none"> • в парах через сетку Учебная игра	
5. Прием-передача сверху, снизу. Прямой нападающий удар.		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Учебная игра	
6. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча. Прямой нападающий удар.		Прием-передача сверху, снизу: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Поддача мяча Учебная игра	
7. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку Поддача мяча Учебная игра	
8. Прием-передача сверху, снизу. Поддача мяча.		Прием-передача сверху: <ul style="list-style-type: none"> • над собой • в парах • в парах через сетку поддача мяча Учебная игра	

Легкая атлетика 8 часов

1. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	1, 2, 3, 4,5, 6, 7, 8 <ul style="list-style-type: none"> • Урок-исследование «Олимпийские игры – прошлое и настоящее» • Урок-исследование «Средства физической подготовки»
2. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	
3. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.		Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	
4. Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.		Кроссовая подготовка. К.У. - метание малого мяча на дальность.	
5. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
6. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.		Кроссовая подготовка. К.У. - прыжки в длину с разбега.	
7. Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 30м	

8.Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м.		Кроссовая подготовка. Спринт 30, 60м. К.У.- спринт 60м	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026