

Приложение № 1.22 к Основной  
общеобразовательной программе –  
образовательной программе основного общего  
образования (ФГОС ООО)  
МАОУ СОШ № 3 (утвержденной приказом  
МАОУ СОШ №3 от 01.06.2020г. № 55/2-Д)

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-9 классы**

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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

### *Личностные результаты:*

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### *Личностные результаты в области физической культуры:*

- владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### *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;
- 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;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства.

### ***Метапредметные результаты 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:***

- 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; 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; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты 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 способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.



**5 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)**

Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр. Виды состязаний в древности. Исторические данные о создании и развитии ГТО.

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)**

Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья.

Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.

Резервы здоровья

**Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1 ч)**

Виды физической подготовки. Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка. Методика планирования занятий физической культурой. Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)**

Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Физкультминутки. Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63 ч)**

Предлагаемые упражнения раздела распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч). Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе).

Лёгкая атлетика(18ч) Беговые упражнения(на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые

упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность).

Лыжные гонки (20 ч). Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка».

Спортивные игры (15 ч). Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой; ведение мяча носком ноги). Правила игры в футбол. Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу). Волейбол. Техника игры в волейбол (верхняя и нижняя передача мяча над собой). Правила игры.

## **6 класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)**

Современные Олимпийские игры. (Возрождение Олимпийских игр в конце XIX — начале XX в. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали) Зарождение олимпийского движения в России. (Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета)

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч)**

Правильный режим дня. Понятие «здоровый образ жизни», показатели здорового образа жизни. Распорядок дня.

### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2ч)**

Определение собственного типа телосложения. Типы телосложения. Особенности людей с разным типом телосложения. Предпочтительные виды спорта для людей с разным типом телосложения. Оценка собственной физической подготовленности. Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, основных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО.

### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)**

Развитие двигательных качеств Способы и средства развития мышечной силы. Комплексы упражнений для развития мышечной силы. Правила выполнения упражнений для развития гибкости. Упражнения для тренировки гибкости. Способы и средства развития быстроты. Упражнения для развития быстроты. Комплекс упражнений для развития координации движений. Значение выносливости для здоровья человека. Способы и средства развития выносливости. Комплекс упражнений для тренировки выносливости Знакомство с нормативами и требованиями для получения значков отличия Комплекса ГТО.

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10ч) Организующие команды и приёмы (повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок назад в группировке. В упор присев, кувырок назад в полушпагат — девушки, два кувырка вперёд в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (прыжок через гимнастического коня боком, прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, вис лёжа, вис присев, сгибание и разгибание рук в висячем положении, ходьба по гимнастической скамейке и бревну).

Лёгкая атлетика (16ч) Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на выносливость на дистанцию до 1 км, эстафеты). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»).

Метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки (18 ч) Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способом «полуёлочка», «лесенка», «ёлочка»

Спортивные игры. (17 ч)

Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол

Баскетбол. Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места). Правила игры в баскетбол.

### **7 класс**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)**

Олимпийское движение в современной и советской России

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2ч)**

Показатели физического развития человека. Осанка человека.

#### **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2ч)**

Выбор упражнений для развития физических качеств.. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для занятий физической культурой

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)**

Досуг и физическая культура.

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61ч)**

Гимнастика с основами акробатики (10ч). Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках).

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине — юноши, лазание по канату в два и три приёма).

Лёгкая атлетика (16ч) Беговые упражнения (бег с изменением направления, с поворотами

вокруг своей оси, бег спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости, бег на короткую дистанцию 60 м, бег на дистанцию 1 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с разбега, многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега.

Правила безопасности при метаниях.

**Лыжные гонки (18час)** Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов способами «лесенка», «ёлочка». Спуски со склона в основной и высокой стойке. Повороты с переступанием на внешнюю лыжу, внутреннюю лыжу, с торможением «плугом». Передвижение по пересечённой местности.

**Спортивные игры (17 ч)** Волейбол. Техника игры в волейбол (нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху; передача мяча в прыжке; передача мяча назад). Правила игры в волейбол.

**Баскетбол.** Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди с места, бросок двумя руками из-за головы, бросок одной рукой от плеча с места). Правила игры в баскетбол. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача.

## **8 класс**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)** Физическая культура в современном обществе. Виды спорта зимних Олимпийских игр. Летние олимпийские виды спорта

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)** Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Режим питания. Домашние задания и отдых в режиме дня. Закаливание организма.

**Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (2 ч)** Показатели развития организма.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** Физические упражнения для физкультурминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Адаптивная и корригирующая физическая культура

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (61 ч)**

**Гимнастика с основами акробатики (10 ч)** Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки).

**Лёгкая атлетика (16 ч)** Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени).

**Лыжные гонки (18 ч)** Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих летобучения).

**Спортивные игры(17 ч)** Футбол. Правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы,

остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: верхняя нижняя передача мяча над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача.

## **9класс**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

**Организация здорового образа жизни.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Раздел 3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая**

**направленность.**

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение, закрепление и

совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Беспшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и беспшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Соревновательной направленность.**

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### 3. Тематическое планирование

#### 5 класс

| № п/п             | Название раздела   | Количество часов |
|-------------------|--|------------------|
| <b>1 четверть</b> |  |                  |
| 1                 | ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м   | 1                |
| 2                 | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1                |
| 3                 | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1                |
| 4                 | Прыжок в длину с места и с 7 – 9 шагов разбега Контрольный урок Кросс 1000м                              | 1                |
| 5                 | Контрольный урок. Прыжок в длину с места и с разбега   | 1                |
| 6                 | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель  | 1                |
| 7                 | Метание малого мяча в вертикальную цель  | 1                |
| 8                 | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых                                       | 1                |
| 9                 | Кроссовая подготовка (бег 2000м).  | 1                |
| 10                | Контрольный урок Кросс 2000м   | 1                |
| 11                | ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке                                  | 1                |
| 12                | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения                              | 1                |
| 13                | Удары по воротам на точность ( <i>Комбинированный урок</i> )   | 1                |
| 14                | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 15                | Контрольный урок по футболу. Комбинация из освоенных элементов   | 1                |
| 16                | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам  | 1                |
| <b>2 четверть</b> |  |                  |
| 1                 | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения                                       | 1                |
| 2                 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3                 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой                           | 1                |
| 4                 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение, повороты.                                       | 1                |
| 5                 | Круговая тренировка  | 1                |
| 6                 | Кувырок вперед   | 1                |
| 7                 | Стойка на лопатках   | 1                |
| 8                 | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках   | 1                |
| 9                 | Мост» из положения, лежа на спине  | 1                |
| 10                | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 11                | Опорный прыжок   | 1                |
| 12                | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.  | 1                |
| 13                | Упражнения в равновесии.   | 1                |
| 14                | Прыжки в скакалку в тройках. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек                                     | 1                |
| 15                | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек  | 1                |
| <b>3 четверть</b> |  |                  |
| 1                 | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения                                       | 1                |
| 2                 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3                 | Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. | 1                |
| 4                 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Торможение «плугом»               | 1                |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 5          | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками                     | 1 |
| 6          | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе  | 1 |
| 7          | Контроль. техника попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 8          | Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска | 1 |
| 9          | Дистанция до 2км со средней скоростью  | 1 |
| 10         | Дистанция до 2.5 км со средней скоростью   | 1 |
| 11         | Классический лыжный ход.   | 1 |
| 12         | Коньковый лыжный ход. Дистанция 2 км. с соревновательной скоростью.  | 1 |
| 13         | Классический лыжный ход, прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.                                    | 1 |
| 14         | Коньковый ход дистанция 200 метров в соревновательном темпе.   | 1 |
| 15         | Лыжная эстафета с этапом до 50м.   | 1 |
| 16         | Лыжная эстафета с этапом . Спуск с горки.  | 1 |
| 17         | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.                                   | 1 |
| 18         | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений   | 1 |
| 19         | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед  | 1 |
| 20         | Передача мяча над собой и через сетку  | 1 |
| 21         | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками   | 1 |
| 4 четверть |  |   |
| 1          | Развитие координационных способностей  | 1 |
| 2          | Прием мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 3          | Прием мяча через сетку   | 1 |
| 4          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки  | 1 |
| 5          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки  | 1 |
| 6          | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков   | 1 |
| 7          | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут   | 1 |
| 8          | Кроссовый бег до 15 минут  | 1 |
| 9          | Контрольный урок Кросс 1000 м  | 1 |
| 10         | ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1 |
| 11         | Скоростной бег до 40 м   | 1 |
| 12         | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1 |
| 13         | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места   | 1 |
| 14         | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега   | 1 |
| 15         | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега   | 1 |
| 16         | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов   | 1 |

## 6 класс

| № п/п      | Название раздела   | Количество часов |
|------------|--|------------------|
| 1 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м   | 1                |
| 2          | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1                |
| 3          | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1                |
| 4          | Прыжок в длину с места и с 7 – 9 шагов разбега   | 1                |
| 5          | Контрольный урок. Прыжок в длину с места и с разбега   | 1                |
| 6          | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель  | 1                |
| 7          | Метание малого мяча в вертикальную цель  | 1                |
| 8          | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых   | 1                |
| 9          | Кроссовая подготовка (бег 2000м).  | 1                |
| 10         | Контрольный урок Кросс 2000м   | 1                |
| 11         | ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке  | 1                |
| 12         | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения                                    | 1                |
| 13         | Удары по воротам на точность ( <i>Комбинированный урок</i> )   | 1                |
| 14         | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 15         | Контрольный урок по футболу. Комбинация из освоенных элементов   | 1                |
| 16         | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам  | 1                |
| 2 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения   | 1                |
| 2          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3          | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой                                 | 1                |
| 4          | ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1                |
| 5          | Круговая тренировка  | 1                |
| 6          | Кувырок вперед   | 1                |
| 7          | Стойка на лопатках   | 1                |
| 8          | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках   | 1                |
| 9          | Мост» из положения, лежа на спине  | 1                |
| 10         | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 11         | Опорный прыжок   | 1                |
| 12         | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.  | 1                |
| 13         | Упражнения в равновесии.   | 1                |
| 14         | Прыжки в скакалку в тройках. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек   | 1                |
| 15         | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек  | 1                |
| 3 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения   | 1                |
| 2          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3          | Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.       | 1                |
| 4          | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход.Торможение «плугом»                      | 1                |
| 5          | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками                       | 1                |
| 6          | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе  | 1                |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 7          | Контроль. Техника попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 8          | Закрепить технику подъема на склон «елочкой», советовать технику поворота переступанием в конце спуска | 1 |
| 9          | Дистанция до 2км со средней скоростью  | 1 |
| 10         | Дистанция до 2.5 км со средней скоростью   | 1 |
| 11         | Классический лыжный ход.   | 1 |
| 12         | Коньковый лыжный ход. Дистанция 2 км. с соревновательной скоростью.                                    | 1 |
| 13         | Классический лыжный ход, прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.                              | 1 |
| 14         | Коньковый ход дистанция 200 метров в соревновательном темпе.   | 1 |
| 15         | Лыжная эстафета с этапом до 50м.   | 1 |
| 16         | Лыжная эстафета с этапом . Спуск с горки.  | 1 |
| 17         | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.                             | 1 |
| 18         | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений   | 1 |
| 19         | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед                                  | 1 |
| 20         | Передача мяча над собой и через сетку  | 1 |
| 21         | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками   | 1 |
| 4 четверть |  |   |
| 1          | Развитие координационных способностей  | 1 |
| 2          | Прием мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 3          | Прием мяча через сетку   | 1 |
| 4          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки  | 1 |
| 5          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки  | 1 |
| 6          | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков   | 1 |
| 7          | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут  | 1 |
| 8          | Кроссовый бег до 15 минут  | 1 |
| 9          | Контрольный урок Кросс 1000 м  | 1 |
| 10         | ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1 |
| 11         | Скоростной бег до 40 м   | 1 |
| 12         | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1 |
| 13         | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места                                       | 1 |
| 14         | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега   | 1 |
| 15         | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега   | 1 |
| 16         | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов   | 1 |

## 7 класс

| № п/п      | Название раздела   | Количество часов |
|------------|--|------------------|
| 1 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м   | 1                |
| 2          | Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1                |
| 3          | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1                |
| 4          | Прыжок в длину с места и с 7 – 9 шагов разбега   | 1                |
| 5          | Контрольный урок. Прыжок в длину с места и с разбега   | 1                |
| 6          | ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель  | 1                |
| 7          | Метание малого мяча в вертикальную цель  | 1                |
| 8          | Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых   | 1                |
| 9          | Кроссовая подготовка (бег 2000м).  | 1                |
| 10         | Контрольный урок Кросс 1000м   | 1                |
| 11         | ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке  | 1                |
| 12         | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения                                    | 1                |
| 13         | Удары по воротам на точность ( <i>Комбинированный урок</i> )   | 1                |
| 14         | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 15         | Контрольный урок по футболу. Комбинация из освоенных элементов   | 1                |
| 16         | Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам  | 1                |
| 2 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения   | 1                |
| 2          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3          | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой                                 | 1                |
| 4          | ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 1                |
| 5          | Круговая тренировка  | 1                |
| 6          | Кувырок вперед   | 1                |
| 7          | Стойка на лопатках   | 1                |
| 8          | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках   | 1                |
| 9          | Мост» из положения, лежа на спине  | 1                |
| 10         | Комбинация из освоенных элементов  | 1                |
| 11         | Опорный прыжок   | 1                |
| 12         | Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.  | 1                |
| 13         | Упражнения в равновесии.   | 1                |
| 14         | Прыжки в скакалку в тройках. Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек   | 1                |
| 15         | Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек  | 1                |
| 3 четверть |  |                  |
| 1          | ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения   | 1                |
| 2          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1                |
| 3          | Лыжная подготовка. Основные требования к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.       | 1                |
| 4          | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Торможение «плугом»                     | 1                |
| 5          | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками                       | 1                |
| 6          | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе  | 1                |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 7          | Контроль. техника попеременного двухшажного хода.  | 1 |
| 8          | Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска | 1 |
| 9          | Дистанция до 2км со средней скоростью  | 1 |
| 10         | Дистанция до 2.5 км со средней скоростью   | 1 |
| 11         | Классический лыжный ход.   | 1 |
| 12         | Коньковый лыжный ход. Дистанция 2 км. с соревновательной скоростью.  | 1 |
| 13         | Классический лыжный ход, прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.                                    | 1 |
| 14         | Коньковый ход дистанция 200 метров в соревновательном темпе.   | 1 |
| 15         | Лыжная эстафета с этапом до 50м.   | 1 |
| 16         | Лыжная эстафета с этапом . Спуск с горки.  | 1 |
| 17         | ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.                                   | 1 |
| 18         | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений   | 1 |
| 19         | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед  | 1 |
| 20         | Передача мяча над собой и через сетку  | 1 |
| 21         | Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками   | 1 |
| 4 четверть |  |   |
| 1          | Развитие координационных способностей  | 1 |
| 2          | Прием мяча двумя руками снизу  | 1 |
| 3          | Прием мяча через сетку   | 1 |
| 4          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки  | 1 |
| 5          | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки  | 1 |
| 6          | Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков   | 1 |
| 7          | ТБ. Бег в равномерном темпе до 10минут   | 1 |
| 8          | Кроссовый бег до 15 минут  | 1 |
| 9          | Контрольный урок Кросс 1000 м  | 1 |
| 10         | ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м   | 1 |
| 11         | Скоростной бег до 40 м   | 1 |
| 12         | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат   | 1 |
| 13         | ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места   | 1 |
| 14         | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега   | 1 |
| 15         | Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега   | 1 |
| 16         | ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов   | 1 |

## 8 класс

| №<br>п/п          | Название раздела   | Количество<br>во часов |
|-------------------|--|------------------------|
| <b>1 четверть</b> |  | <b>16 час</b>          |
| 1                 | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках л/атлетики и спортигр. Развитие быстроты. Спринтерский бег от 70-80 м  | 1                      |
| 2                 | Обучение низкому старту с бегом от 30 до 50 м<br>Комплекс упражнений для развития основных физических качеств  | 1                      |
| 3                 | Бег на короткие дистанции ( 100 м на результат)  | 1                      |
| 4                 | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе до 20 минут   | 1                      |
| 5                 | Кроссовый бег 1000 м на результат  | 1                      |
| 6                 | Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжок в длину с места  | 1                      |
| 7                 | Прыжок в длину с места на результат . Прыжки из различных исходных положений.<br>Тест на гибкость  | 1                      |
| 8                 | Метание мяча на максимальное расстояние и в цель   | 1                      |
| 9                 | Развитие выносливости: м-200 м; д-1500м. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий для сдачи ГТО   | 1                      |
| 10                | Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег   | 1                      |
| <b>Спортигры</b>  |  | <b>6 час</b>           |
| 1                 | Технические действия в баскетболе. Обучение броску одной рукой от плеча с 2 шагов разбега  | 1                      |
| 2                 | Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3   | 1                      |
| 3                 | Обучение взаимодействию 2 игроков в нападении, защите чрез заслон  | 1                      |
| 4                 | Технические действия в волейболе. Правила соревнований в волейболе. Обучение передаче мяча над собой во встречных колоннах, передача мяча через сетку  | 1                      |
| 5                 | Обучение передаче мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед   | 1                      |
| 6                 | Совершенствование подачи сверху и снизу через сетку. Нападающие удары  | 1                      |
| <b>2 четверть</b> |  | <b>16 час</b>          |
| 1                 | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Обучение выполнению команд «прямо, повороты в движении, направо, налево». Акробатические упражнения и комбинации (упоры, прыжки с поворотом, перевороты) | 1                      |
| 2                 | Обучение акробатическим упражнениям (кувырки, стойки на голове и руках (м), девочки- мост и поворот в упор стоя на одном колене)   | 1                      |
| 3                 | Обучение лазанию по канату, подтягивание, совершенствование акробатики   | 1                      |
| 4                 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(повороты, передвижения)<br>Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистых заболеваний.   | 1                      |
| 5                 | Совершенствование техники прыжков через коня, козла, лазание по канату на результат  | 1                      |
| 6                 | История возникновения античных и современных Олимпийских игр. Обучение висам и упорам, подъем переворотом  | 1                      |

|    |   |               |
|----|---|---------------|
| 7  | Разучивание комбинации на перекладине(м), упражнения на бревне(д)   | 1             |
| 8  | Обучение комбинации на разновысоких брусьях(д), на параллельных(м)  | 1             |
| 9  | Гимнастическая полоса препятствий   | 1             |
| 10 | Прием нормативов на результат: подтягивание на перекладине(м), пресс за 30 сек.(д)  | 1             |
|    | <b>Спортигры</b>  | <b>6 час</b>  |
| 1  | Технические действия в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение                | 1             |
| 2  | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой  | 1             |
| 3  | Обучение перехвату мяча, броски одной и двумя руками в прыжке   | 1             |
| 4  | Взаимодействие 3 игроков(3 и малая 8)   | 1             |
| 5  | Тактические действия в баскетболе: свободное нападение. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2Х2, 3Х3, 5Х5 на одну корзину         | 2             |
|    | <b>3 четверть</b>   | <b>20 час</b> |
| 1  | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря   | 1             |
| 2  | Основные способы передвижения на лыжах. Обучение одновременно одношажному ходу(стартовый вариант)   | 1             |
| 3  | Совершенствование одновременно одношажного хода   | 1             |
| 4  | Обучение спускам с горы, преодолевая бугры и впадины  | 1             |
| 5  | Прохождение дистанции 4,5-5 км. Развитие выносливости.  | 1             |
| 6  | Отработка попеременного и одновременных лыжных ходов  | 1             |
| 7  | Обучение коньковому ходу  | 1             |
| 8  | Обучение торможению и повороту плугом   | 1             |
| 9  | Игры на лыжах: гонки с выбыванием, биатлон  | 21            |
| 10 | Совершенствование техники конькового хода   | 1             |
|    | <b>Спортигры</b>  | <b>8 час</b>  |
| 1  | Технические действия в волейболе. Обучение передаче мяча над собой во встречных колоннах  | 1             |
| 2  | Обучение нападающему удару  | 1             |
| 3  | Игры и игровые задания 2х2, 3х3 на укороченных площадках  | 2             |
| 4  | Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости                                      | 1             |
| 5  | Жонглирование , прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом  | 1             |
| 6  | Комбинации из освоенных элементов: прием , передача, удар   | 1             |
| 7  | Игра по упрощенным правилам в волейбол  | 1             |
|    | <b>4 четверть</b>   | <b>16 час</b> |
| 1  | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 1             |
| 2  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега перешагиванием. Обучение прыжкам с 3 шагов способом перекидной  | 1             |
| 3  | Прыжки в высоту способом перешагивания на результат   | 1             |
| 4  | Совершенствование техники низкого старта с бегом до 20 м  | 1             |
| 5  | Развитие быстроты. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10. Комплекс упражнений  | 1             |

|   |  |              |
|---|--|--------------|
|   | для развития функциональных возможностей дыхательной системы   |              |
| 6 | Прыжок в длину с места на результат. Обучение прыжкам в длину с 13 шагов разбега                                 | 1            |
| 7 | Бег 30 м на результат. Развитие силы рук: подтягивание (м), пресс (д)  | 1            |
| 8 | Кроссовый бег 1000 м на результат. Комплекс подготовительных упражнений для сдачи норм ВФСК ГТО                  | 1            |
|   | <b>Спортигры</b>   | <b>8 час</b> |
| 1 | Баскетбол . Тактические действия в баскетболе  | 1            |
| 2 | Обучение позиционному нападению и личной защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3 на одну корзину               | 1            |
| 3 | Обучение взаимодействию 2 игроков в нападении и защите через заслон  | 1            |
| 4 | Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Действия нападающего против нескольких защитников      | 1            |
| 5 | Технические действия в футболе. Обучение комбинациям: ведение, удар, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам | 1            |
| 6 | Обучение тактике свободного нападения  | 1            |
| 7 | Обучение вбрасыванию мяча из-за боковой линии и удару по мячу головой  | 1            |
| 8 | Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. Тактические действия в футболе(мини-футболе)                  | 1            |

## 9 класс

| №<br>п/п               | Название раздела  | Количество<br>во часов |
|------------------------|---|------------------------|
| <b>1 четверть</b>      |   | <b>16 час</b>          |
| 1                      | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках л/атлетики и спортигр. Развитие быстроты. Спринтерский бег от 70-80 м. Низкий старт, стартовый разгон                                   | 1                      |
| 2                      | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Бег 30м на результат   | 1                      |
| 3                      | Бег на короткие дистанции 100м на результат с высокого старта   | 1                      |
| 4                      | Бег на длинные дистанции в равномерном темпе до 20 мин. развитие выносливости   | 1                      |
| 5                      | Кроссовый бег 1000м на результат  | 1                      |
| 6                      | Прыжок в длину с места на результат   | 1                      |
| 7                      | Барьерный бег. Комплекс упражнений для самостоятельных занятий для сдачи ГТО  | 1                      |
| 8                      | Обучение метанию мяча, гранаты с разбега на дальность   | 1                      |
| 9                      | Тест на гибкость. Подтягивание м пресс д.<br>Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.   | 1                      |
| <b>Спортивные игры</b> |   | <b>7 час</b>           |
|                        | Баскетбол   | 4                      |
| 1                      | Обучение броску одной и двумя руками в прыжке   | 1                      |
| 2                      | Обучение комбинациям из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок   | 1                      |
| 3                      | Обучение позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 4х4 5х5   | 1                      |
| 4                      | Обучение взаимодействию 3 игроков(3 и малая 8)  | 1                      |
|                        | Волейбол  | 3                      |
| 1                      | Совершенствование передач мяча сверху и снизу во встречных колонна х  | 1                      |
| 2                      | Обучение передаче мяча у сетки и в прыжке через сетку(блок). Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к цели  | 1                      |
| 3                      | Обучение передаче мяча на 3 номер после приема, отработка нападающего удара   | 1                      |
| <b>II четверть</b>     |   | <b>16</b>              |
| 1                      | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Обучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Акробатические упражнения(прыжки с поворотами, перевороты) | 1                      |
| 2                      | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(стойки и соскоки)   | 1                      |
| 3                      | Разучивание акробатической комбинации (стойки, упоры)   | 1                      |
| 4                      | Развитие силы рук. Лазанье по канату. Совершенствование акробатики. Д упражнения на бревне  | 1                      |
| 5                      | Обучение прыжку согнув ноги(козел в длину, высота 115см м) д комбинация на бревне   | 1                      |
| 6                      | Д прыжок боком(конь в ширину высота 110см) м разучивание комбинации на перекладине  | 1                      |
| 7                      | Обучение упражнения м на параллельных брусьях, д на разновысоких  | 1                      |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 8  | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения  | 1         |
| 9  | Прием на результат м подтягивание, д пресс на 30с  | 1         |
| 10 | Круговая тренировка на гимнастических снарядах   | 1         |
|    | <b>Спортигры</b>   |           |
|    | Баскетбол  | <b>6</b>  |
| 1  | Повторение техники бросков одной двумя руками в прыжке   | 1         |
| 2  | Совершенствование техники позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2 3х3 4х4                                     | 2         |
| 3  | Обучение взаимодействию трех игроков (тройка и малая восьмерка)  | 2         |
| 4  | Игра по упрощенным правилам  | 1         |
|    | <b>III четверть</b>  | <b>20</b> |
| 1  | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря                          | 1         |
| 2  | Основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование попеременно двухшажного хода   | 1         |
| 3  | Совершенствование одновременных ходов на пологом склоне  | 1         |
| 4  | Обучение переходу с попеременных ходов на одновременный  | 1         |
| 5  | Прохождение дистанции до 5км   | 1         |
| 6  | Обучение контруклона, спуски с гор в разных стойках  | 1         |
| 7  | Обучение коньковому ходу   | 1         |
| 8  | Бег на лыжах 2км на время  | 1         |
| 9  | Обучение торможению и повороту плугом  | 1         |
| 10 | Совершенствование техники конькового хода  | 1         |
| 11 | Темповая тренировка на развитие скорости   | 1         |
| 12 | Эстафеты на лыжах( линейная., круговая)  | 1         |
| 13 | Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах  | 1         |
| 14 | Бег на лыжах 2-3 км на время   | 1         |
|    | <b>Спортигры</b>   | <b>6</b>  |
|    | Баскетбол  |           |
| 1  | Совершенствование техники ловли ведения мяча   | 1         |
| 2  | Обучение взаимодействию 2 3 игроков Позиционное нападение  | 1         |
| 3  | Обучение тактическим действиям в нападении и защите  | 1         |
| 4  | Волейбол. Обучение верхней и нижней прямой подаче в заданную точку   | 1         |
| 5  | Обучение прямому нападающему удару во встречных передачах  | 1         |
| 6  | Игра в нападении с передачей мяча в зону 4,3,2.Тактические действия в волейболе  | 1         |
|    | <b>IV четверть</b>   | <b>16</b> |
| 1  | Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений на уроках л/а и спорт игр. Прыжки в высоту способом перешагивания и перекидным | 1         |
| 2  | Прыжки в высоту на результат. Комплекс подготовительных упражнений для сдачи норм ВФСК ГТО   | 1         |
| 3  | Совершенствование низкого старта и стартового разгона до 30м   | 1         |
| 4  | Челночный бег 3х10м<br>Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры   | 1         |
| 5  | Прыжки в длину с места на результат. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры   | 1         |

|    |  |          |
|----|--|----------|
| 6  | Бег 30м на результат. Подтягивание м, пресс д<br>Основы туристской подготовки.                       | 1        |
| 7  | Бег 100м на результат. Тест на гибкость  | 1        |
| 8  | Кроссовый бег 1000м на результат   | 1        |
| 9  | Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс   | 1        |
| 10 | Спортивная ходьба  | 1        |
|    | <b>Спортивные игры</b>   | <b>6</b> |
| 1  | Обучение правилам игры в стритбол  | 1        |
| 2  | Обучение позиционному нападению и личная защита в игровых взаимодействиях<br>4х4 5х5                 | 1        |
|    | Футбол   |          |
| 1  | Обучение удару по катящемуся мячу внешней и внутренней стороны стопы                                 | 1        |
| 2  | Обучение удару головой в парах и поворотом. Тактические действия в<br>футболе(мини-футболе)          | 1        |
| 3  | Обучение удару по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней части<br>подъема                  | 1        |
| 4  | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и<br>соревновательной деятельности | 1        |