

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 96»

Приложение № 28  
к основной образовательной программе  
основного общего образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область: физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности

Учебный предмет: физическая культура

Уровень образования: основное общее (5-9 классы)

Нормативный срок освоения: 5 лет

г. Нижний Новгород  
2020 год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Знания о физической культуре**

- История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
- Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
- Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.
- Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.
- Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.
- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.
- Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.
- Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.
- Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
- Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
- Физическая нагрузка и способы её дозирования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.
- Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.
- Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий,

выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.
- Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.
- Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.
- Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).
- Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.
- Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика (девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок, зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся),

*Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение вперед на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий

равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным омаккиманием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

*Подъёмы, спуски, повороты, торможение:* поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуюлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

*Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема

(мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

*Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в вися и отжимание в упоре. Передвижения в вися и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в вися стоя (лѐжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лѐжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лѐжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечѐнной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Лыжные гонки. Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусках, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

*Баскетбол. Развитие быстроты.* Ходьба и бег вразличных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувьрки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Футбол. Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег.	1
2.	Спринтерский бег.	1
3.	Высокий старт и скоростной бег.	1
4.	Равномерный бег 1000 метров.	1
5.	Специальные беговые упражнения.	1
6.	Бег с ускорением. Эстафеты.	1
7.	Многоскоки. Смешанное передвижение.	1
8.	Бег 60 метров на результат. Учет	1
9.	Разнообразные прыжки и многоскоки.	1
10.	Прыжки с места и с разбега.	1
11.	Прыжок через препятствие.	1
12.	Прыжок через 2 или 4 шага.	1
13.	Прыжки в длину с разбега – на результат. Учет	1
14.	Многоскоки. Бросок набивного мяча.	1
15.	Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1
16.	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Учет	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (10 ч)</b>	
17.	Техника безопасности по спортивным играм.(Баскетбол)	1
18.	Правила игры в баскетбол. Стойка и перемещение игрока.	1
19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
21.	Эстафета с мячами и элементами баскетбола	1
22.	Учебная игра. (Оценка практических умений)	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1
24.	Сочетание приемов ловли мяча.	1
25.	Ловля, ведение и бросок мяча в два шага в корзину.	1
26.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. (Оценка практических умений)	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>	
27.	Инструктаж по технике безопасности Гимнастика.	1
28.	Висы. Строевые упражнения.	1
29.	Вис согнувшись, прогнувшись(м), смешанные висы(д).	1
30.	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
32.	Подтягивание в висе. (Оценка практических умений)	1
33.	Акробатика. Кувырок вперед и назад, перекат назад в стойку на лопатках	1
34.	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
35.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1

36.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. (Оценка практических умений)	1
37.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
38.	Опорный прыжок. (Оценка практических умений)	1
39.	Выполнение опорного прыжка с соскоком. (Оценка практических умений)	1
40.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	1
41.	Развитие силовых способностей.	1
42.	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
43.	Метание набивного мяча из – за головы	1
44.	Прыжки «змейкой» через скамейку. (Оценка практических умений)	1
45.	Развитие координационных способностей	1
46.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
47.	Развитие гибкости. (Оценка практических умений.)	1
<b>IV.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (4 ч)</b>	
48.	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места	1
49.	Ловля мяча двумя руками на месте.	1
50.	Бросок мяча одной или двумя руками с места. (Оценка практических умений)	1
51.	Учебная игра в баскетбол	1
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка - 20 часов</b>	
52.	Инструктаж по технике безопасности Построение на лыжах.	1
53.	Скользкий шаг. Игры на лыжах.	1
54.	Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой»	1
55.	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1
56.	Прохождение дистанции 1 км.	1
57.	Освоение техники лыжных ходов.	1
58.	Поворот переступанием с продвижением вперед.	1
59.	Попеременный двухшажный ход. (Оценка практических умений)	1
60.	Одновременный бесшажный ход.	1
61.	Совершенствование умений в подъемах и спусках со склонов.	1
62.	Спуск в основной стойке.	1
63.	Повороты переступанием на месте. (Учёт контрольных нормативов.)	1
64.	Торможение «плугом».	1
65.	Соревнования на дистанции 1км.	1
66.	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок (Фиксирование результата)	1
67.	Освоение техники лыжных ходов. (Оценка практических умений)	1
68.	Прохождение дистанции 1 км.	1
69.	Поворот переступанием при спуске.	1
70.	Прохождение дистанции 1,5 км. (Фиксирование результата)	1

71.	Лыжная эстафета с этапом до 150м. (Учѐт контрольных нормативов.)	1
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры – волейбол (14 ч)</b>	
72.	Техника безопасности по спортивным играм. Волейбол	1
73.	Обучение стойке и технике перемещения.	1
74.	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов.	1
75.	Обучение технике выполнения нападающего удара.	1
76.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
77.	Обучение технике приема и передачи мяча.	1
78.	Выполнение верхней подачи мяча броском из-за головы. (Оценка практических умений)	1
79.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1
80.	Учебная игра «Пионербол» (Оценка практических умений)	1
81.	Обучение комбинациям из основных элементов передвижений. (Оценка практических умений)	1
82.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой.	1
83.	Приѐм мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1
84.	Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.	1
85.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
<b>VII.</b>	<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>	
86.	Спринтерский бег.	1
87.	Бег 60 метров – на результат.	1
88.	Бег от 200 до 1000м.	1
89.	Специальные беговые упражнения. (Фиксирование результатов)	1
90.	Разнообразные прыжки и многоскоки. (Учѐт контрольных нормативов.)	1
91.	Бег по пересеченной местности. (Фиксирование результатов)	1
92.	Высокий старт и скоростной бег.(Фиксирование результатов)	1
93.	Броски и толчки набивных мячей. (Учѐт контрольных нормативов.)	1
94.	Бег с ускорением. Эстафеты.	1
95.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели. (Фиксирование результатов)	1
96.	Метание мяча на дальность. (Фиксирование результатов)	1
97.	Прыжок через 2 или 4 шага. (Фиксирование результатов)	1
98.	Прыжки в длину с места на результат. (Учѐт контрольных нормативов.)	1
99.	Прыжок через препятствие. (Фиксирование результатов)	1
100.	Многоскоки. Смешанное передвижение. (Фиксирование результатов)	1
101.	Бег с низкого старта. (Фиксирование результатов)	1
102.	Переменный бег 10 минут. (Учѐт контрольных нормативов.)	1
103.	Повторение. Многоскоки. Смешанное передвижение.	1
104.	Повторение. Бег с низкого старта.	1
105.	Повторение. Прыжок через препятствие.	1

### Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>	
1.	Инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетикой Основы знаний о физической культуре	1
2.	Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1
3.	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	
4.	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1
5.	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1
6.	Бег по дистанции, финальное усилие.	1
7.	Финальноеусилие. Эстафеты	1
8.	Бег на результат 60м. (Учет)	1
9.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
10.	Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель.	1
11.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
12.	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. (Учет)	1
13.	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
14.	Прыжки в длину с места	1
15.	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
16.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
17.	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1
18.	Челночный бег 4х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры – волейбол (15 ч)</b>	
19.	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1
20.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1
21.	Передача мяча двумя руками сверху	1
22.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1
23.	Оценка выполнения передачи мяча сверху (Учет)	
24.	Игра в «Пионербол» с элементами волейбола	1
25.	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.	1
26.	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1
27.	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1
28.	Оценка приема мяча снизу	1
29.	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1
30.	Игра в мини-волейбол.	1
31.	Подвижная игра «Два мяча».	1
32.	Подача, приём и передача мяча в парах.	1
33.	Игра в мини волейбол	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</b>	
34.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1
35.	Строевые упражнения.	1

36.	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1
37.	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1
38.	Акробатические комбинации.	1
39.	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1
40.	Лазание по канату.	1
41.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
42.	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1
43.	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1
44.	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1
45.	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1
46.	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1
47.	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1
48.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1
49.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
50.	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1
51.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
52.	Круговая тренировка по ОФП.	1
53.	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>	
54.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1
55.	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.	1
56.	Попеременный двухшажный ход	1
57.	Попеременный двухшажный ход.	1
58.	Одновременный и бесшажный ходы.	1
59.	Эстафеты.	1
60.	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
61.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000 м	1
62.	Спуск с горки в низкой и высокой стойке	1
63.	Лыжные эстафеты со спусками	1
64.	Подвижные игры на лыжах	1
65.	Спуск с горки в низкой и высокой стойке (Учет)	1
66.	Прохождение дистанции 2000 м	1
67.	Лыжные эстафеты с подъемами и спусками	1
68.	Прохождение дистанции 2 км.свободным стилем	1
69.	Подвижные игры на лыжах без палок	1
70.	Круговая эстафета до 150 м	1
71.	Прохождение дистанции до 3 км	1
72.	Учет техники выполнения разученных ходов. (Учет)	1
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (17 ч)</b>	
73.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. История возникновения и правила баскетбола.	1
74.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1

75.	Эстафеты с баскетбольным мячом	1
76.	Учебная игра. Правила баскетбола	1
77.	Бросок двумя руками в прыжке	1
78.	Оценивание броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. (Учет)	1
79.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1
80.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
81.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча	1
82.	Игра в мини-баскетбол.	1
83.	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1
84.	Учебная игра. Правила баскетбола.	1
85.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Передачи в движении.	1
86.	Оценивание техники выполнения передач в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. (Учет)	1
87.	Учебные игры в баскетбол с применением технических и тактических действий игроков.	1
88.	Оценивание ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. (Учет)	1
89.	Игра в мини-баскетбол.	1
<b>VI.</b>	<b>Легкая атлетика (16)</b>	
90.	Прыжки в длину с места.	1
91.	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1
92.	Бег до 1000 м	1
93.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
94.	Бег на 60м. (Учет)	1
95.	Метание мяча на дальность с места	1
96.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
97.	Бег на 300м.	1
98.	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
99.	Прыжки в длину с разбега на результат. (Учет)	1
100.	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
101.	Челночный бег 3х10 (Учет)	1
102.	Бег на 1000 м (Учет)	1
103.	Повторение. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
104.	Повторение. Челночный бег 3х10	1
105.	Повторение. Бег на 1000 м	1

### Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>	
1.	Инструктаж по охране труда. Понятие об утомлении и переутомлении	1
2.	Развитие скоростных способностей	1
3.	Высокий старт и стартовый разгон.	1
4.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
5.	Спринт. Бег по дистанции	1
6.	Спринт. Финальное усилие	1
7.	Развитие скоростных способностей.	1
8.	Бег на 60метров (Учет)	1
9.	Техника разбега в прыжках в длину с разбега.	1
10.	Специально прыжковые упражнения.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание	1
12.	Прыжок в длину с разбега на результат. (Учет)	1
13.	Метание мяча на дальность.	1
14.	Метание мяча весом (150г) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.	1
15.	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на заданное расстояние	1
16.	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние на результат. (Учет)	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (15 ч)</b>	
17.	Инструктаж по Т/Б на уроках баскетбола. Повороты с мячом и без мяча.	1
18.	Стойки и передвижение игрока.	1
19.	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
20.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
21.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
22.	Учебная игра в мини-баскетбол	1
23.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
24.	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. (Учет)	1
25.	Обучение и игра в стритбол	1
26.	Позиционное нападение с изменением позиций. Правила баскетбола. (Учет)	1
27.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
28.	Бросок в движении после ловли мяча.	1
29.	Эстафета с мячами	1
30.	Учебная игра в стритбол	1
31.	Учебная игра в баскетбол	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>	
32.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
33.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1
34.	Кувырок назад в полушпагат.	1
35.	Мост из положения стоя, без помощи.	1

36.	Кувырок вперёд в стойку на лопатках.	1
37.	Акробатическая комбинация	1
38.	Лазанье по канату в два приёма.	1
39.	ОРУ с предметами.	1
40.	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики) учет	1
41.	Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Учет	1
42.	Махом назад соскок (мальчики), Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1
43.	Подтягивание в вися. Эстафеты.	1
44.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
45.	Висы и упоры.	1
46.	Развитие силовых способностей.	1
47.	Подтягивания (Учет)	1
48.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки)	1
49.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) (Учет)	1
50.	ОРУ с предметами, эстафета с элементами гимнастики	1
51.	Выполнение опорного прыжка. Развитие	1
52.	Эстафеты с элементами гимнастики	1
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>	
53.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скольжение без палок	1
54.	Повороты на месте.	1
55.	Одновременный двухшажный ход	1
56.	Бесшажный и одновременный одношажный ход	1
57.	Прохождение дистанции 1км	1
58.	Одновременный двухшажный ход (Учет)	1
59.	Бесшажный ход (Учет)	1
60.	Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1км	1
61.	Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1
62.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой».	1
63.	Одновременный одношажный ход (Учет)	1
64.	Прохождение дистанции 2км.	1
65.	Повороты со спусков вправо и влево. (Учет)	1
66.	Подъем «елочкой». Торможение плугом	1
67.	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	1
68.	Контроль прохождения дистанции 1км. (Учет)	1
69.	Спуски в разных стойках	1
70.	Соревнования по лыжным гонкам	1
71.	Сочетание разных ходов	1
72.	Лыжная эстафета	1
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры – волейбол (15 ч)</b>	
73.	Т/Б на уроках волейбола. Правила игры	1
74.	Стойка и перемещение игрока.	1

75.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
76.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения (Учет)	1
77.	Нижняя прямая подача	1
78.	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1
79.	Нападающий удар после набрасывания партнёра.	1
80.	Игра в пионербол с волейбольными правилами	1
81.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
82.	Подача мяча в парах на точность	1
83.	ОРУ с мячами	1
84.	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача).	1
85.	Нижняя прямая подача (Учет)	1
86.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
87.	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
<b>VI.</b>	<b>Легкая атлетика (18 ч)</b>	
88.	Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивание»	1
89.	Специально-беговые упражнения.	1
90.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
91.	Медленный бег до 4 минут. Правила соревнований.	1
92.	Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». (Учет)	1
93.	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
94.	Бег 60 метров на результат. (Учет)	1
95.	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1
96.	Бег в медленном темпе до 6 минут.	1
97.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». (Учет)	1
98.	Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. (Учет)	1
99.	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
100.	Бег из различных исходных положений	1
101.	Эстафетный бег 3x20 м.	1
102.	Преодоление полосы препятствий	1
103.	Повторение. Бег из различных исходных положений	1
104.	Повторение. Эстафетный бег 3x20 м.	1
105.	Повторение. Эстафетный бег 3x20 м.	1

### Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>	
1.	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (спринтерский бег). Низкий старт.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Специальные беговые упражнения.	1
4.	Бег на 2000 м.	1
5.	Эстафетный бег	1
6.	Высокий старт и стартовый разгон.	1
7.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
8.	Спринт. Бег по дистанции	1
9.	Спринт. Финальное усилие	1
10.	Бег 2000 м на результат ( Учет)	1
11.	Метание мяча с разбега на дальность	1
12.	Метание малого мяча в на дальность.	1
13.	Метание мяча на дальность с разбега (Учет)	1
14.	Прыжковые упражнения.	1
15.	Прыжок в длину с места	1
16.	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись».	1
17.	Прыжок в длину с места (Учет)	1
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (16 ч)</b>	
18.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	1
19.	Стойки и передвижение игрока.	1
20.	Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
21.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
22.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
23.	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1
24.	Штрафной бросок.	1
25.	Бросок двумя руками от груди (Учет)	1
26.	Передача мяча в движении в парах (Учет)	1
27.	Эстафеты с мячом	1
28.	Игра в стритбол	1
29.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1
30.	Техника броска двумя руками от головы с места	1
31.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
32.	Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок. (Учет)	1
33.	Учебная игра в баскетбол	1
<b>III.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)</b>	
34.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
35.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
36.	Мост из положения стоя	1
37.	Лазание по канату в 2 и 3 приема	1
38.	Стойка на голове	1
39.	Лазание по канату на технику выполнения (учет)	1
40.	Длинный кувырок	1

41.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
42.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
43.	Мост –девочки, стойка на голове – мальчики (Учет)	1
44.	Подтягивания в висе. (Учет)	1
45.	Акробатическая комбинация (Оценка)	1
46.	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног).	1
47.	Эстафета с гимнастическими элементами	1
48.	Развитие координационных способностей	1
49.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50.	Развитие силовых способностей.	1
51.	Развитие гибкости	1
52.	Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги; девочки – ноги врозь	1
53.	Опорный прыжок (Учет)	1
<b>IV.</b>	<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>	
54.	Инструктаж по Т/Б на уроках по лыжной подготовке	1
55.	Повороты на месте.	1
56.	Одновременный одношажный ход	1
57.	Попеременный двушажный ход	1
58.	Прохождение дистанции 1000 м.	1
59.	Одновременный одношажный ход (Учет)	1
60.	Попеременный двушажный ход (Учет)	1
61.	Торможение плугом	1
62.	Прохождение дистанции 1000 м. со сменой ходов	1
63.	Спуск в высокой стойке	1
64.	Подъем елочкой	1
65.	Спуск в низкой стойке	1
66.	Прохождение дистанции 2000 м	1
67.	Круговая эстафета	1
68.	Повороты со спусков вправо и влево.	1
69.	Прохождение дистанции 3000 м	1
70.	Лыжные гонки	1
71.	Спуски в разных стойках	1
72.	Лыжная эстафета	1
73.	Подвижные игры на лыжах	1
<b>V.</b>	<b>Спортивные игры – волейбол (15)</b>	
74.	Т/Б на уроках волейбола. Правила игры	1
75.	Стойка и перемещение игрока.	1
76.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
77.	Нижняя прямая подача (Учет)	1
78.	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1
79.	Нападающий удар после набрасывания партнёра.	1
80.	Верхняя передача мяча через сетку в парах в движении	1
81.	Учебная игра в пионербол с элементами волейбола	1
82.	Верхняя передача мяча через сетку в парах в движении (Учет)	1
83.	Учебная игра в волейбол	1
84.	Верхняя подача через сетку	1
85.	Приём мяча снизу двумя руками в парах через сетку.	1

86.	Нападающий удар после набрасывания партнёра.	1
87.	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1
88.	Подача мяча в парах на точность	1
<b>VI.</b>	<b>Легкая атлетика ( 17 ч )</b>	
89.	Челночный бег 3х30	1
90.	Бег в медленном темпе до 6 минут.	1
91.	Метание малого мяча на дальность с места	1
92.	Метание мяча на дальность с 5–6 шагов.	1
93.	Метание малого мяча на дальность с места	1
94.	Бег 60 м	1
95.	Бег 60 м (Учет)	1
96.	Эстафетный бег	1
97.	Высокий старт и стартовый разгон.	1
98.	Низкий старт и стартовый разгон.	1
99.	Спринт. Бег по дистанции	1
100.	Финальное усилие	1
101.	Прыжковые упражнения	1
102.	Прыжок в длину с места	1
103.	Повторение. Финальное усилие	1
104.	Повторение. Прыжковые упражнения	1
105.	Повторение. Прыжок в длину с места	1

### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>	
1.	Инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетикой. Основы знаний.	1
2.	Техника низкого старта с ускорением. Тест –прыжок с места.	1
3.	Техника скоростного бега по дистанции.	1
4.	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Эстафета.	1
5.	Бег на дистанцию 60 м	1
6.	Бег на результат 60 метров. (Учет)	1
7.	Прыжки через препятствия.	1
8.	Прыжок в длину с 8-9 шагов.	1
9.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
10.	Тест-прыжок в длину способом «прогнувшись». (Учет)	1
11.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.	1
12.	Тест-метание малого мяча на дальность в коридор 10-12 метров	1
<b>II.</b>	<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>	
13.	Кросс до 10 мин. Бег по пересечённой местности. Эстафеты.	1
14.	Бег с препятствиями на местности. Эстафеты.	1
15.	Техника длительного бега.	1
16.	Тест-кроссовый бег 1500 м. (Учет)	1
17.	Бег в равномерном темпе м. до 20 мин, д. –до 15 мин.	1
18.	Тест-кроссовый бег 2000 м (Учет)	1
<b>III.</b>	<b>Спортивные игры – волейбол 17ч)</b>	
19.	Т/Б на уроках волейбола. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.	1
20.	Стойки и передвижения игрока.	1
21.	Передачи мяча сверху двумя руками вперёд.	1
22.	Тест- приём и передача мяча сверху двумя руками в парах. (Учет)	1
23.	Техника прямого нападающего удара.	1
24.	Подводящие упражнения для освоения техники прямого нападающего удара.	1
25.	Прием мяча снизу	1
26.	Техника индивидуального блокирования в прыжке с места	1
27.	Техника группового блокирования.	1
28.	Подводящие упражнения для освоения техники группового блокирования.	1
29.	Учебная игра в волейбол (Оценивание практических умений )	1
30.	Технико-тактические действия в нападении.	1
31.	Технико - тактические действия в защите.	1
32.	Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.	1
33.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
34.	Эстафета с элементами волейбола	1
35.	Игра в волейбол	1
<b>IV.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)</b>	
36.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1

37.	Совершенствование техники кувырка с разбега	1
38.	Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках.	1
39.	Стойка на голове и руках, толчком одной ногой	1
40.	Техника кувырка назад , в упор стоя ноги врозь	1
41.	Подводящие упражнения для освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь	1
42.	Тест- кувырок назад в упор стоя ноги врозь (Учет)	1
43.	Мост из положения стоя	1
44.	Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов	1
45.	Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов (Учет)	1
46.	Подтягивание в висе на высокой (юноши) и на низкой (девушки) перекладине.	1
47.	Тест- подтягивание на перекладине (Учет)	1
48.	Полоса препятствий с элементами гимнастики	1
49.	Лазанье по канату	1
50.	Лазанье по канату в 2 приема (Учет)	1
51.	Подъём переворотом в упор толчком двух ног (м); Шаги пьолки на бревне (д)	1
52.	Подъём переворотом в упор толчком двух ног (м); Шаги пьолки на бревне (д) (Учет)	1
53.	Опорный прыжок: Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°(д).	1
54.	Опорный прыжок: Прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°(д). (Учет)	1
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b>	
<b>VI.</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке.	1
55.	Передвижение на лыжах	1
56.	Повороты на месте.	1
57.	Одновременный одношажный ход	1
58.	Попеременный двушажный ход	1
59.	Скользющий шаг	1
60.	подъём скользющим шагом	1
61.	Техника спуска со склона всредней стойке.	
62.	Подъём «елочкой» на склон	1
63.	Техника торможения плугом.	1
64.	Техника торможения плугом. (Учет)	1
65.	Прохождение дистанции 2000 м в среднем темпе	1
66.	Прохождение дистанции 2000 м (Учет)	1
67.	Скоростной подъем ступающим и скользющим шагом	1
68.	Прохождение дистанции 1500 м. со сменой ходов	1
69.	Торможение с поворотом	1
70.	Лыжные эстафеты	1
71.	Спуски в разных стойках	1
72.	Соревнования по лыжным гонкам	1
73.	Сочетание разных ходов на дистанции 1000 м (Учет)	1
74.	Подвижные игры на лыжах	1
<b>VII.</b>	<b>Спортивные игры – баскетбол (15 ч)</b>	

75.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Повторение ранее изученного материала	1
76.	Техника поворотов с мячом на месте.	1
77.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом	1
78.	Техника Ведения мяча при беге с изменением направления.	1
79.	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	1
80.	Учебная игра в баскетбол (Оценка практических умений)	1
81.	Техника перехвата мяча во время передачи.	1
82.	Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.	1
83.	Передача мяча двумя руками с отскока от пола в парах (Учет)	1
84.	Техника перехвата мяча во время ведения	1
85.	Бросок мяча одной рукой в движении.	1
86.	Бросок мяча с двух шагов	1
87.	Бросок мяча с двух шагов (Учет)	1
88.	Техника броска двумя руками от головы с места	1
89.	Учебная игра в стритбол	1
<b>VIII.</b>	<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>	
90.	Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м	1
91.	Бег 60 м (Учет)	1
92.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; Техника разбега и отталкивания перед прыжком в высоту	1
93.	Техника выполнения перехода через планку и приземления при прыжке в высоту.	1
94.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (Учет)	1
95.	Техника эстафетного бега	1
96.	Ускорения на результат с низкого и высокого старта (Оценка практических умений)	1
97.	Спринтерский бег, семенящий бег.	1
98.	Бег на дистанцию 100 м	1
99.	Метание гранаты	1
100.	Метание гранаты (Учет)	1
101.	Бег по пересечённой местности.	1
102.	Кроссовый бег 3000 метров.	1

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 11 от 28 августа 2020 года.