

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять красивую (правильную) осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение, в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурного массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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.

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

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- применять беговые упражнения для развития физических упражнений
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции;
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Ученик получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. *Спортивная подготовка.* Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий для коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК

ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: челночный бег, бег 30, 60, 100 м, бег 1000м, прыжок в длину с места, метание мяча и гранаты, бег по пересечённой местности.

Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Примерное распределение программного материала 5-9 класс

Разделы программы	
Знания о физической культуре	
История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
Легкая атлетика	24

Гимнастика с основами акробатики	25
Лыжные гонки	27
Спортивные игры	26
Всего часов	102 часа

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (102 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
Лёгкая атлетика 12 часов			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1	История лёгкой атлетики. Физическое развитие человека. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
2.	Бег на короткие дистанции. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья. Контроль: бег 30 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. <i>Дневник Самоконтроля.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль : прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Физическая нагрузка и способы её дозирования.</i>	1	
8.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Контроль : челночный бег 3×10 м.	1	
9.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. <i>Самоконтроль за изменениями ЧСС.</i>	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища.	1	

			Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками, после поворота на 90°, после приседания. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Спортивные игры. Баскетбол 13 часов		
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Баскетбол как спортивная игра.</i> Основные приёмы игры.	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот,
14.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника перемещений.	1	
15.	Ловля и передачи мяча.	1	
16.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте. Контроль: передача мяча от груди.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. <i>Физическая культура человека.</i>	1	

18.	Освоение ловли и передачи мяча.	1	ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины- 3,60м Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
19.	Ловля и передачи мяча на месте в тройках.	1	
20.	Ловля и передачи мяча. <i>Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1	
21.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска двумя руками от груди. Контроль: ведение мяча в движении.	1	
22.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий.</i>	1	
23.	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам. Контроль: броски в кольцо с ближней дистанции.	1	Гимнастика с основами акробатики 25 часов
25.	Развитие быстроты.	1	
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i>	1	
27.	Проведение утренней гимнастики и физкультпауз. Перестроения.	1	
28.	Перестроения. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья.</i>	1	
29.	Акробатика. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	История гимнастики. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд и назад.	1	

32.	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках.	1	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Передвижение ходьбой вперёд лицом и боком, приставными шагами, повороты. Прыжки на низком бревне, запрыгивание и спрыгивание с него. Упражнения для сдачи норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Кувырок вперёд в группировке; кувырок
33.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения лёжа. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1	
35.	Упражнения в равновесии. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. <i>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	1	
38.	Развитие гибкости.	1	
39.	Упражнения в лазании. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	
40.	Упражнения в лазании.	1	
41.	Упражнения в лазании. Техника опорного прыжка. Контроль: лазание по канату.	1	
42.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	1	
43.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Строевой шаг.	1	
44.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Контроль - опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие координационных способностей. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья.</i>	1	
48.	Развитие координационных способностей.	1	
49.	Висы и упоры. <i>Гимнастика как вид спорта.</i> Контроль – гимнастическая связка на снарядах.	1	

50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	назад в упор присев; стойка на лопатках; мост из положения лёжа. Комбинации из разученных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.
	Лыжная подготовка 27 часов		
51.	Инструктаж по технике безопасности. Правила выбора одежды и инвентаря. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона.
52.	Техника попеременного двухшажного хода	1	
53.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
55.	Повороты переступанием.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
58.	Повороты на месте махом через лыжу вперёд и через лыжу назад. Контроль - повороты на месте.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Попеременно двухшажный ход.	1	
61.	Повороты переступание при спуске с небольших склонов.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 1км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Совершенствовать повороты на месте.	1	

65.	Прохождение учебной дистанции.	1	Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «плугом».
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуск с горы в различных стойках.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Попеременно двухшажный ход. Контроль: техника попеременного двухшажного хода.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол 13 часов			
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию
79.	Стойки и перемещения игрока в волейболе. Основные приёмы игры в волейбол.	1	
80.	Приём и передача мяча стоя на месте и в движении. <i>Контроль самочувствия.</i>	1	
81.	Приём и передача мяча стоя на месте и в движении.	1	
82.	Верхняя передача мяча. Игра в пионербол. Контроль: передача мяча.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1	

84.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. «Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки»	1	технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2,3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
85.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча.	1	
86.	Стойка и передвижения игрока. Контроль: приём мяча.	1	
87.	Техника прямой нижней подачи. Упражнения в парах.	1	
88.	Техника прямой нижней подачи. Контроль: подача мяча.	1	
89.	Развитие координационных способностей		
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	
	Лёгкая атлетика 12 часов		
91.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Олимпийские игры древности.	1	История лёгкой атлетики. Физическое развитие человека. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых
92.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	
93.	Бег на короткие дистанции. Дневник Самоконтроля. Контроль: бег 60 м.	1	

94.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.	1	упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Упражнения, ориентированные на развитие
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Самоконтроль за изменениями ЧСС.</i>	1	
97.	Техника челночного бега.	1	
98.	Бег в равномерном темпе 6 мин. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	
99.	Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель. <i>«Физическая нагрузка и способы её дозировки»</i>	1	
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.	1	
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища. <i>Правила поведения на воде.</i>	1	

			физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.
--	--	--	--

6 класс (102 ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Лёгкая атлетика 12 часов		
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег.
2.	Бег на короткие дистанции. <i>Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Контроль: бег 30 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Закаливающие процедуры и простейшие приёмы самомассажа.</i>	1	
8.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	
9.	Техника метания малого мяча с места. Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

			Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Спортивные игры. Баскетбол 13 часов		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении
14.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках. <i>«Первые олимпийские чемпионы»</i> .	1	
16.	Ведение баскетбольного мяча. Основные приёмы игры.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. <i>Физическая культура человека</i> . Контроль: ведение мяча.	1	
18.	Остановка прыжком. Тактические действия во время игры.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте в тройках. Контроль - передачи мяча.	1	

20.	Бросок двумя руками от груди. Взаимодействие игроков во время игры.	1	без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
21.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
22.	Игра в баскетбол. Тактические действия в игре. <i>Ведение дневника самонаблюдения.</i>	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.
23.	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча. Контроль: броски мяча в движении.	1	Максимальное расстояние до корзины- 3,60м
24.	Броски мяча. Игра в баскетбол по правилам.	1	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
25.	Развитие быстроты.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(1:0). Взаимодействие двух игроков» Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.
Гимнастика с основами акробатики 25 часов			
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</i>	1	История гимнастики.
27.	Перестроения. <i>Цели и задачи современного олимпийского движения.</i>	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
28.	Упражнения на гимнастической скамье.	1	Техника выполнения физических упражнений.
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Освоение и совершенствование висов и

30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Ходьба по гимнастическому бревну, повороты, наклоны вперёд и назад, вправо и влево, полушпагат, соскок прогнувшись. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад и стойка на лопатках.	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, лёжа (мальчики), стоя (девочки).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности без предметов.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	
38.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	
39.	Упражнения в лазании. <i>«Ритмическая гимнастика с элементами хореографии»</i>	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг.	1	
44.	Опорный прыжок «ноги врозь». Контроль: опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации. <i>«Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой».</i>	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	

48.	Развитие координационных способностей.	1	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
49.	Висы и упоры. Танцевальные шаги. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	
	Лыжная подготовка 27 часов		
51.	Инструктаж по технике безопасности. Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. <i>История лыжных гонок.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника одновременного одношажного хода.
52.	Техника одновременного одношажного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i>	1	
53.	Попеременно двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
55.	Повороты переступанием стоя на месте и в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	

58.	Повороты переступание в движении. Контроль: повороты на месте.	1	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 3 км. Игры: «остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов переступанием стоя на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «упором».
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Техника одновременного одношажного хода.	1	
61.	Повороты переступание при спуске с небольших склонов.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 2 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуск с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: одновременного одношажного хода	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
Спортивные игры. Волейбол 13 часов			

78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры.
79.	Стойки и перемещения игрока в волейболе. <i>Основные правила игры в волейбол.</i>	1	Правила техники безопасности.
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
81.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения).
82.	Игра в пионербол. <i>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока. Контроль: передачи мяча сверху.	1	Передачи мяча над собой. То же через сетку.
84.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование,
85.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча.	1	упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками,
86.	Игра в пионербол. Повторить технику нижней прямой подачи. <i>«Прикладная физическая подготовка».</i>	1	акробатическими упражнениями и др.
87.	Техника верхней прямой подачи. Упражнения в парах	1	Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3.
88.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: верхняя подача мяча.	1	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин.
89.	Развитие координационных способностей.	1	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками,
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
	Лёгкая атлетика 12 часов		
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
92.	Бег на короткие дистанции. <i>Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Контроль: бег 30 м.	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.
93.	Бег на короткие дистанции. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Контроль: бег 60 м.	1	
94.	Эстафетный бег. Низкий старт и техника его выполнения.	1	
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
97.	Техника челночного бега. <i>Закаливающие процедуры и простейшие приёмы самомассажа.</i>	1	
98.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
99.	Техника метания малого мяча с места.	1	Организация и планирование

100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.	1	самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Челночный бег 3×10 м. Эстафетный бег. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения на воде.	1	

7 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
Лёгкая атлетика 12 часов			
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лёгкая атлетика как вид спорта.</i>	1	Олимпийское движение в России. Спорт и спортивная подготовка.
2.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Высокий старт от 30 до 40 м.
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
4.	Эстафетный бег. Низкий старт. <i>Олимпийское движение в России (СССР).</i>	1	Скоростной бег до 60 м.
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	Челночный бег 3×10 м.
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Эстафетный бег.
7.	Техника челночного бега. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1	Бег в равномерном темпе.
8.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м.	1	Прыжки в длину с места.
9.	Техника метания малого мяча в цель. Контроль: метание мяча в цель.	1	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. <i>Краткая характеристика видов спорта входящих в программу Олимпийских игр.</i>	1	Процесс совершенствования прыжков в высоту.
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 10-12м.
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
			Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.
			Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на

			местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Спортивные игры Баскетбол 13 часов		
13.	Инструктаж по технике безопасности. Основные приёмы игры. <i>Баскетбол как спортивная игра.</i>	1	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины- 4,80м Перехват мяча. Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков.
14.	Передачи мяча на месте и в движении.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Контроль: передачи мяча.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>«Техника движений и ее основные показатели».</i>	1	
20.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1	
21.	Броски мяча в движении. Упражнения для укрепления суставов ног. Контроль: броски мяча в движении.	1	

22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	Нападение быстрым прорывом(2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.
23.	Вырывание и выбивание мяча. <i>Физическое развитие человека.</i> Контроль: бросок мяча с точек.	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам.	1	
25.	Развитие быстроты. <i>Оценка техники движений.</i>	1	
	Гимнастика с основами акробатики 25 часов		
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</i>	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье по канату. Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, повороты, выпады, полушпагат, равновесие на бревне, соскок прогнувшись.
27.	Перестроения. <i>Оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, стоя (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	
37.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	

38.	Развитие гибкости.	1	Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см). Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в стойку ноги врозь. Девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. Комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.
39.	Упражнения в лазании.	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок «ноги врозь» - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг. <i>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</i>	1	
44.	Опорный прыжок. Упражнения с прикладной направленностью. Контроль: опорный прыжок.	1	
45.	Висы и упоры. Упражнения и комбинации.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
48.	Развитие координационных способностей. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья.</i>	1	Лыжная подготовка 27 часов
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастическая связка на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к
52.	Техника попеременного двухшажного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i>	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного	1	

	хода и одновременно одношажного хода.		одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «упором».
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
58.	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: повороты в движении.	1	
60.	Техника одновременного одношажного хода.	1	
61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 3 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Попеременно двухшажный ход.	1	
70.	Техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах.	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	

75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
	Спортивные игры. Волейбол 13 часов		
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорения). Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	
81.	Игра в волейбол по правилам. Стойка и передвижения игрока	1	
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Контроль: передача двумя руками сверху.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. <i>«Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок»</i>	1	
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча снизу двумя руками.	1	
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
86.	Техника верхней прямой подачи. Упражнения в парах	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: подачи мяча.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	1	
89.	Развитие координационных способностей.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			длительностью от 20с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.
	Лёгкая атлетика 12 часов		
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья.</i>	1	Высокий старт от 30 до 40 м.
92.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	Скоростной бег до 60 м.
94.	Эстафетный бег. Низкий старт.	1	Челночный бег 3×10 м.
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	Эстафетный бег.
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Бег в равномерном темпе.
97.	Техника челночного бега. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1	Прыжки в длину с места.
			Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
			Процесс совершенствования прыжков в высоту.
			Метание теннисного мяча с места на

98.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
99.	Техника метания малого мяча в цель.	1	
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Контроль: метание мяча на дальность.	1	
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Правила поведения на воде.</i>	1	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возвратных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

8 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Лёгкая атлетика 12 часов		
1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры.</i>	1	Современные Олимпийские игры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м - до 70 м - эстафетный бег - челночный бег 3×10 м Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания
2.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Техника низкого старта.	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Составление плана занятий спортивной подготовки.</i>	1	
8.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
9.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Способы двигательной деятельности.</i> Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</i>	1	

			малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14м - девушки, 16 м - юноши. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Спортивные игры. Баскетбол 13 часов		
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Спортивная подготовка.</i>	1	Дальнейшее закрепление техники: передвижений, остановок, поворотов и стоек; закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
14.	Передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча.	1	
17.	Техника ведения баскетбольного мяча в движении. Техника передачи одной рукой от плеча. Контроль: передачи мяча.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Игра в баскетбол по правилам.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i>	1	
20.	Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Броски с различных расстояний. Контроль: броски в кольцо с точек.	1	

21.	Броски мяча в движении. <i>Упражнения для укрепления суставов ног.</i>	1	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола.
22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	
23.	Техника вырывания и выбивания мяча. <i>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</i>	1	
24.	Игра в баскетбол по правилам. Контроль: броски в кольцо в движении.	1	
25.	Развитие быстроты. Техника перехвата мяча во время ведения.	1	
	Гимнастика с основами акробатики 25 часов		
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</i>	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на
27.	Построения. Перестроения. <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Акробатика как вид спорта.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Мост из положения, стоя и поворот, стоя на одном колене (девочки). Стойка на голове и руках (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	

35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	верхнюю жердь; вис, лёжа на нижней жерди сед боком на нижней жерди, соскок.
36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук, танцевальные шаги, соскок прогнувшись.
37.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см).
38.	Развитие гибкости. Контроль: наклон вперёд из положения стоя.	1	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90°(конь в ширину, высота 110).
39.	Упражнения в лазании.	1	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.
41.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинации из разученных элементов.
42.	Опорный прыжок боком с поворотом на 90° - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	Совершенствование координационных способностей.
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг.	1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.
44.	Опорный прыжок. <i>Упражнения с прикладной направленностью.</i> Контроль: опорный прыжок.	1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.
45.	Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах.	1	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя.
47.	Развитие силовых и координационных способностей. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.
48.	Развитие координационных способностей.	1	
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	

			Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Совершенствование двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Лыжная подготовка 27 часов		
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Лыжные гонки как вид спорта.</i>	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с
52.	Техника попеременно - двухшажного хода.	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно - двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	

58.	Повороты переступанием в движении. Контроль: повороты в движении.	1	одновременным одношажным ходом. Передвижение на лыжах до 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов на месте и в движении. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «упором».
59.	Прохождение учебной дистанции. Эстафеты на лыжах.	1	
60.	Техника конькового хода.	1	
61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	
62.	Контроль: бег на лыжах 3 км мальчики, 2 км.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Техника конькового хода.	1	
70.	Техника выполнения торможений. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах. <i>Восстановительный массаж.</i>	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
	Спортивные игры. Волейбол 13 часов		

78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование координационных
79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Основные приёмы игры.	1	
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	
81.	Игра в волейбол по правилам. <i>Лечебная физическая культура, как средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний.</i> Контроль: передача сверху двумя руками.	1	
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника индивидуального блокирования.	1	
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём снизу двумя руками.	1	
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
86.	Техника верхней прямой подачи. Техника группового блокирования.	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: подачи мяча.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1	
89.	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по правилам.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			способностей. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила самоконтроля. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
	Лёгкая атлетика 12 часов		
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности
92.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.		
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.		
94.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.		
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
97.	Техника челночного бега. <i>Закаливание организма.</i>		

98.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.		при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт до 30 м.
99.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Способы двигательной деятельности.</i>		- от 70 до 80 м - до 70 м
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.		- эстафетный бег - челночный бег 3×10 м
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.		Бег в равномерном темпе: мальчики до 15 мин, девочки до 10 мин.
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Организация и проведение пеших туристских походов. Правила поведения на воде.</i>		Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14м - девушки, 16 м - юноши. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Дальнейшее развитие скоростно - силовых способностей. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

9 класс (102ч)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
	Лёгкая атлетика 12 часов		

1.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	Основные этапы развития физической культуры в России. Специальная физическая подготовка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Эстафетный бег. Челночный бег 3×10 м Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14 м - девушки, 18 м - юноши. Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг -
2.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 60 м.	1	
3.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 100 м.	1	
4.	Эстафетный бег. Техника низкого старта. <i>Физическая культура в современном обществе.</i>	1	
5.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7.	Техника челночного бега. <i>Профилактика травматизма.</i>	1	
8.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м на результат.	1	
9.	Техника метания малого мяча в цель. <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники в беговых и прыжковых упражнениях.</i> Контроль: метание мяча в цель.	1	
10.	Техника метания мяча малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.	1	
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

			девушки) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
	Спортивные игры. Баскетбол 13 часов		
13.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История баскетбола.</i>	1	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на
14.	Совершенствование передач мяча на месте и в движении.	1	
15.	Ловля и передачи мяча. Упражнения в тройках.	1	
16.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча.	1	
17.	Техника передачи одной рукой сбоку. Контроль: передачи мяча.	1	
18.	Тактические действия во время игры. Игра в баскетбол по правилам.	1	
19.	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в тройках. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i>	1	
20.	Техника броска мяча одной рукой в движении. Броски с различных расстояний. Контроль: броски с точек.	1	
21.	Броски мяча в движении. Нападающие и защитные действия в игре.	1	
22.	Игра в баскетбол по правилам. Тактические действия в игре.	1	

23.	Техника вырывания и выбивания мяча. <i>Составление плана занятий спортивной подготовкой.</i> Контроль: броски в движении.	1	одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.
24.	Игра в баскетбол по правилам.	1	
25.	Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста.	1	
	Гимнастика с основами акробатики 25 часов		
26.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История гимнастики.</i>	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей(3-5 кг), тренажёров, экспандеров. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации на гимнастическом бревне из разученных элементов. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину,
27.	Построения. Перестроения. <i>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов упражнений для развития физических качеств.</i>	1	
28.	Развитие гибкости. <i>Профилактика вредных привычек.</i>	1	
29.	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	1	
30.	Акробатические упражнения. Контроль: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках без помощи рук (мальчики). Длинный кувырок вперёд (мальчики).	1	
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девочки). Стойка на голове и руках из упора присев (мальчики).	1	
33.	Акробатическая комбинация. Контроль: акробатическая связка.	1	
34.	Упражнения в равновесии. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1	
35.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Контроль: гимнастическая связка на бревне.	1	

36.	Упражнения в равновесии. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	высота 110). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Упражнения и простейшие программы по
37.	Развитие гибкости. Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
38.	Развитие гибкости. Упражнения в парах.	1	
39.	Упражнения в лазании. Наклон вперёд из положения стоя.	1	
40.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	
41.	Техника опорного прыжка.	1	
42.	Опорный прыжок боком - девочки; «согнув ноги» - мальчики.	1	
43.	Опорный прыжок. Строевой шаг. Контроль: опорный прыжок.	1	
44.	Опорный прыжок. <i>Упражнения с прикладной направленностью.</i>	1	
45.	Висы и упоры. Гимнастические комбинации на снарядах.	1	
46.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
47.	Развитие силовых и координационных способностей.	1	
48.	Развитие координационных способностей. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	1	
49.	Висы и упоры. Контроль: гимнастические комбинации на снарядах.	1	
50.	Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	

			развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
	Лыжная подготовка 27 часов		
51.	Инструктаж по технике безопасности. <i>История лыжного спорта.</i>	1	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Техника лыжных переходов. Передвижение на лыжах до 5 км. Игры: « Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО бег на лыжах от 1 до 5 км. Техника поворотов на месте и в движении.
52.	Техника попеременно - двухшажного хода.	1	
53.	Прохождение учебной дистанции.	1	
54.	Передвижение с чередованием попеременно - двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Прохождение учебной дистанции. Контроль: повороты в движении.	1	
57.	Передвижение с чередованием попеременно двухшажного хода и одновременно одношажного хода.	1	
58.	Эстафеты на лыжах.	1	
59.	Прохождение учебной дистанции.	1	
60.	Техника конькового хода.	1	

61.	Отработка техники поворотов при спуске.	1	Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны склона. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Техника спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Техника торможения «упором». Техника торможения боковым соскальзыванием.
62.	Контроль: бег на лыжах 5 км мальчики,3 км девочки.	1	
63.	Техника преодоления подъёмов.	1	
64.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
65.	Прохождение учебной дистанции.	1	
66.	Техника преодоления спусков.	1	
67.	Спуски с горы в различных стойках. Контроль: техника преодоления спусков и подъёмов.	1	
68.	Прохождение учебной дистанции.	1	
69.	Техника конькового хода.	1	
70.	Техника выполнения торможений. Контроль: техника выполнения торможений.	1	
71.	Прохождение учебной дистанции.	1	
72.	Техника передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
73.	Эстафеты на лыжах. <i>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1	
74.	Прохождение учебной дистанции.	1	
75.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
76.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
77.	Прохождение учебной дистанции.	1	
	Спортивные игры. Волейбол 13 часов		
78.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Волейбол как спортивная игра.</i>	1	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или

79.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. Основные приёмы игры.	1	броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу, стоя спиной к цели. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владение мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1,3:1,2:2,3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и
80.	Приём и передача мяча сверху двумя руками. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1	
81.	Игра в волейбол по правилам. <i>Лечебная физическая культура, как средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний.</i>	1	
82.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижения игрока. Контроль: передача мяча сверху.	1	
83.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника индивидуального блокирования.	1	
84.	Нижний приём мяча. Согласование движений рук и ног при приёме мяча. Контроль: приём мяча снизу.	1	
85.	Игра в волейбол. Повторить технику нижней прямой подачи.	1	
86.	Техника верхней прямой подачи. Контроль: техника подачи мяча.	1	
87.	Техника верхней прямой подачи. Техника группового блокирования.	1	
88.	Нападающий удар. <i>Профессионально – прикладная физическая подготовка.</i> Контроль: техника блокирования мяча.	1	
89.	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по правилам.	1	
90.	Игра в волейбол по правилам.	1	

			после перемещения вперёд. То же через сетку. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
	Лёгкая атлетика 12 часов		
91.	Инструктаж по технике безопасности. <i>Виды лёгкой атлетики.</i>		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге,
92.	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта. Контроль: бег 30 м.		
93.	Бег на короткие дистанции. Контроль: бег 60 м.		

94.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.		прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Эстафетный бег. Челночный бег 3×10 м Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 10 мин. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор до 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1×1) с расстояния 12-14 м - девушки, 18 м - юноши. Бросок набивного мяча (3 кг - юноши, 2 кг - девушки) двумя руками из различных исходных положений, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно - силовых, скоростных и координационных способностей
95.	Прыжковые упражнения. Контроль: прыжок в длину с места.		
96.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
97.	Техника челночного бега. <i>Физические упражнения для самостоятельных занятий.</i>		
98.	Техника бега на средние дистанции. Контроль: челночный бег 3×10 м.		
99.	Техника метания малого мяча в цель. Способы двигательной деятельности. <i>«Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата».</i>		
100.	Техника метания мяча малого мяча на дальность. Контроль: метание мяча на дальность.		
101.	Бег на длинные дистанции. Контроль: бег 1000м.		
102.	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Организация и проведение пеших туристских походов. Правила поведения на воде.</i>		

			на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств и самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.
--	--	--	--

