

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия-интернат №13» НМР РТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования**

Составитель:  
Богданов А.В.

г. Нижнекамск

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей

семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью.

**Предметные результаты:**

**5 класс**

Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; 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; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; 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.

*Обучающийся 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; 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; 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; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; проплыть учебную дистанцию вольным стилем Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.*

## **6 класс**

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

*Обучающийся 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; 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; 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; проплыть учебную дистанцию вольным стилем. Уметь: выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.*

**7 класс**

Обучающийся 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 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.

*Обучающийся получит возможность научиться: 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; 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»; - проплыть учебную дистанцию вольным стилем. Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.*

## **8 класс**

Обучающийся 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.

*Обучающийся получит возможность научиться: 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 банальных 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; проплыть учебную дистанцию вольным стилем. Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.*

## **9 класс**

Выпускник научится: 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 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 базовых 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; проплыть учебную дистанцию вольным стилем. Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

### **Содержание учебного предмета**

#### **5 класс**

##### **Знание о физической культуре** История физической культуры:

Олимпийские игры древности. Физическая культура (основные понятия): физическое развитие человека. Физическая культура человека: Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Способы двигательной деятельности: Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика** Акробатические упражнения и комбинации: Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Опорные прыжки: Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбегом «согнув ноги».

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

**Баскетбол** Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

**Разновидности ловли и передачи мяча:** двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

**Разновидности бросков:** бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

**Волейбол** Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

**Плавание** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса - имитация.

**Нормативы.** Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Туризм** Виды туризма. Подготовка туристического снаряжения. Преодоление туристического препятствия. Физическая подготовка туриста. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

**Самозащита без оружия** Основные приемы самостраховки при падении: перекатом на спину, перекатом на бок, вперед на руки, освобождение от захватов, защита от ударов.

## **6 класс**

**Знание о физической культуре** История физической культуры: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (основные понятия): Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Способы двигательной деятельности: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы

(построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика** Акробатические упражнения и комбинации: кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные и общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе; **Легкая атлетика** Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летящей) мишени.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход (ОБХ); прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

**Баскетбол** Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол.

**Волейбол** Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

**Плавание** Имитация-специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Сухое плавание вольным стилем

**Нормативы** Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Туризм** Виды туризма. Подготовка туристического снаряжения. Преодоление туристического препятствия. Физическая подготовка туриста. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

### 7 класс

**Знание о физической культуре** История физической культуры: История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура (основные понятия): Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Физическая культура человека: Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы двигательной деятельности: Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика** Акробатические упражнения и комбинации: Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; упор присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки (вперед прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

(мальчики): из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись, размахивание в висе.

**Легкая атлетика)** Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега; метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, по движущейся (катящейся), (летящей мишени).

**Лыжная подготовка** Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.

**Баскетбол** Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

**Волейбол** Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

**Плавание** Имитация: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты, повороты. Упражнения на совершенствование техники движений в плавании.

**Нормативы.** Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Туризм** Виды туризма. Подготовка туристического снаряжения, преодоление туристических препятствий. Гигиена туриста и оказание первой доврачебной помощи.

**Бадминтон** Верхняя прямая и нижняя подача. Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций

**Знание о физической культуре** История физической культуры: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Физическая культура (основные понятия): Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека: Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Способы двигательной деятельности: Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центрально-нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика** Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6- 7 класса; длинный кувырок (с места, с разбега), стойки на голове и руках. Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полушагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки; зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником). Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча: метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

**Лыжная подготовка** Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палки); торможение плугом; торможение упором.

**Баскетбол** Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча; Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча;

передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения.

Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека.

**Волейбол** Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

**Плавание** Сухое плавание вольным стилем

**Нормативы.** Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Бадминтон** Верхняя прямая и нижняя подача. Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра. Позиционное нападение с изменением позиций

**Туризм** Ориентирование на местности. Основы туристской подготовки. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста.

**Настольный теннис** Настольный теннис, правила игры. Техника приема, подачи в настольном теннисе

## 9 класс

**Знание о физической культуре** История физической культуры:

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия): Спортивная подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека: Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной деятельности: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирование правильной осанки. Регулирование массы тела, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.

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

дыхания и кровообращения, органов зрения). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика** Акробатические упражнения и комбинации: Повторение акробатических комбинаций и упражнений 5-6-7-8 класса; Ритмическая гимнастика (девочки): общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки): стойка на коленях с опорой на руки; полуспагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивания и соскоки; зачетные комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация.

**Легкая атлетика** Беговые упражнения: бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).

**Лыжная подготовка** Прохождение 1,5км, 2км, 3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов); спуски, торможения, подъемы; перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия, торможение боковым скольжением, поворот упором.

**Баскетбол** Разновидности ведение мяча: на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек;) эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

Разновидности ловли и передачи мяча: двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола; Разновидности бросков: бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Накрывание мяча; повороты мяча на месте, тактические действия, подстраховка, личная опека

**Волейбол** Подача изученным способом с 6м девочки, с 9м мальчики. Передачи над собой, в паре, через сетку. Прием подачи. Нападающий удар. Тактические действия в игре. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.

**Футбол** Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося

мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом. Тактические действия в игре.

**Плавание** Сухое плавание вольным стилем.

**Туризм** История развития туризма. Правила ТБ. Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности. Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста

**Настольный теннис** Правила игры. Техника приема, подачи в настольном теннисе

**Настольный теннис** Настольный теннис, правила игры. Техника приема, подачи в настольном теннисе

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

**5 класс**

<b>1</b>	<b>Раздел. тема</b>	<b>Количес тво часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Основы знаний. Инструктажи мер безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. Физическое развитие человека.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
2	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага.	1
3	Бег с максимальной интенсивностью с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30м.	1
4	Бег 60м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш).	1
5	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – бег на 60м (сек.)	1
6	Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин.	1
7	Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м с высокого старта.	1
8	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – бег на 1,5км (мин. сек.)	1
9	Прыжки в длину. Специальные и подводящие упражнения. Бег 300-500м.	1
10	Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние.	1
11	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО –прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1
12	Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Бег 1000 м.	1
13	Метание с места, с укороченного (4-6 шагов) и полного (8-12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели.	1

14	Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега.	1
15	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – метание мяча весом 150 г (м).	1
<b>Знания о физической культуре</b>		1
16	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Олимпийские игры древности.	1
<b>Баскетбол</b>		<b>10</b>
17	Баскетбол. Описание игры ее возникновение и развитие. Основная стойка баскетболиста.	1
18	Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.	1
19	Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.	1
21	Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления.	1
22	Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест.	1
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
24	Бросок мяча по кольцу двумя руками.	1
25	Бросок от груди с близкого расстояния.	1
26	Бросок с места под углом к корзине, с отражением от щита.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		1
27	Основы оказания медицинской помощи. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>
28	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж мер безопасности по гимнастике.	1
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.	1
30	Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп для коррекции осанки. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, выпадами, приставными шагами.	1
31	Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышечного корсета без предметов. Передвижения по скамейке бегом; повороты на носках на 180 градусов, повороты стоя на месте прыжком.	1
32	Подготовка к сдаче норм ГТО– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
33	Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакалкой, стулом,	1

	гантелей весом от 1 кг каждая).	
34	Висы и упоры смешанные. Поднимание прямых ног в висе и упоре.	1
35	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики – подтягивание в висе, девочки – подтягивание из виса лёжа.	1
36	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	1
37	Вскок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.	1
38	Акробатические упражнения. Кувырок вперед в группировке в упор присев .«Мост» из положения лёжа, стоя.	1
39	Стойка на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1
<b>Самозащита без оружия</b>		<b>4</b>
40	Приемы самостраховки при падении: перекатом на спину, перекатом на бок, вперед на руки.	1
41	Основные приемы страховки.	1
42	Освобождение от захватов.	1
43	Защита от ударов.	1
<b>Плавание</b>		<b>4</b>
44	Сухое плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна–теоретический материал.	1
45	Выполнение подводящих упражнений в лежании на воде, всплыvании и скольжении – теоретический материал.	1
46	Сухое плавание. Умение держаться на воде с использованием подручных средств.	1
47	Имитация плавание вольным стилем.	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>1</b>
48	Волейбол. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Физическое совершенство.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>
49	Инструктаж мер безопасности по лыжной подготовке. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.	1
50	Подбор и установка лыжного инвентаря.	1
51	Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
54	Одновременный одношажный ход.	1

55	Передвижение на лыжах до 1,5-2 км.	1
56	Подъём наискось «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой».	1
57	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
58	Торможение «плугом».	1
59	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1
60	Повороты переступанием.	1
61	Передвижение на лыжах до 2,5-3 км.	1
62	Лыжные гонки 1 км на результат.	1
63	Эстафеты с элементами лыжной подготовки.	1
64	Одновременный бесшажный ход.	1
65	Спуски в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	1
66	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) или на 3 км(мин., сек.).	1

12

### Волейбол

67	Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом.	1
68	Перемещение игроков скрестными и приставными шагами, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу.	1
69	Подвижная игра «Пионербол». Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
71	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	1
72	Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.	1
73	Нижняя прямая подача мяча.	1
74	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
75	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3-6 м от сетки).	1
76	Правила игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой).	1
77	Розыгрыш мяча с атакой на сторону противника в прыжке с трех шагового разбега.	1
78	Учебно-тренировочная игра с заданием.	1

### Баскетбол

4

79	Бросок мяча одной рукой с места. Подвижная игра «Передал – садись».	1
80	Бросок мяча в корзину в движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
81	Бросок в корзину одной рукой после ведения. Эстафета с элементами баскетбола.	1
82	Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов .Учебная игра по	1

	упрощенным правилам.	
	<b>Футбол</b>	8
83	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1
84	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1
85	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1
86	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
87	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма.	1
88	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма.	1
89	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой.	1
90	Эстафеты с элементами футбола – передвижения, ведения мяча, обводка, остановка мяча, удары по мячу.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	10
91	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см).	1
92	Сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15-30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону).	1
93	Подготовка к сдаче норматива комплекса ГТО – бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) или на 3 км(мин., сек.).	1
94	Определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов в метании; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвертом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов).	1
95	Метание мяча массой 140-160г и диаметром 58-62мм с разбега.	1
96	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО –метание мяча весом 150 г (м).	1
97	Челночный бег 3х10 м, Эстафетный бег. Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).	1
98	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО – бег на 60 м (сек.).	1
99	Кроссовая подготовка. Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору.	1
100	Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО – бег на 1,5 км (мин., сек.) или 2 км (мин., сек.).	1
	<b>Туризм</b>	5
101	История туризма в мире, России, Татарстане. Техника движения по равнинной местности.	1

102	Подготовка туристического снаряжения. Преодоление туристического препятствия.	1
103	Физическая подготовка туриста.	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
104	Гигиена туриста и первая доврачебная помощь. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
105	Подведение итогов .	1

### 6 класс

№ п\п	Раздел, тема	Количес тво часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	14
2	Спринтерский бег	1
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 30м.	1
4	Эстафетный бег. Бег на скорость - 60м	1
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м. Финиширование	1
6	Метание малого мяча	1
7	Комплекс ОРУ с мячами. Бег 300-500 м	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Прыжки в длину с места на результат. Прыжковые упражнения	1
11	Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м.	1
12	Кроссовая подготовка	1
13	Преодоление полосы препятствий. Комплекс утренней гимнастики	1
14	Бег на средние дистанции. 6-ти минутный бег	1
15	Бег на длинные дистанции. Бег 1500м	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
16	Баскетбол. Правила игры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
	<b>Баскетбол</b>	6
17	Технические приемы. Ловля и передача мяча. Броски	1
18	Ловля и передача мяча в движении	1
19	Варианты ведения мяча. Специальные упражнения баскетболиста. Комплекс гимнастики для глаз	1
20	Сочетание технических приемов в баскетболе	1
21	Тактические действия. Комплекс баскетболиста	1

22	Игровые задания. Физкультминутки	1
	<b>Футбол</b>	5
23	Мини-футбол. Правила игры	1
24	Технические приемы. Позиционное нападение	1
25	Сочетание технических приемов. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата	1
26	Тактические действия. Комбинация упражнений в футболе	1
27	Комбинация футболиста с ведением, обводкой и ударами по воротам	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	1
	<b>Гимнастика</b>	11
29	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения: махи и перемахи. Подтягивание.	1
30	Гимнастические упражнения: висы и упоры. Комплексы упражнений для формирования телосложения	1
31	Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения.	1
32	Стойки и сосокки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса	1
33	Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения	1
34	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку	1
35	Акробатические упражнения и комбинации. Олимпийские игры древности.	1
36	Лазание по канату. Композиции ритмической гимнастики	1
37	Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки	1
38	Лазанье по канату. Акробатические комбинации	1
39	Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
	<b>Волейбол</b>	9
40	Стойки и передвижения игрока на площадке	1
41	Передача мяча над собой - жонглирование	1
42	Комбинации из разученных перемещений	1
43	Технические приемы. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1
44	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол	1
45	Прием мяча после подачи	1
46	Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола	1
47	Учебная игра с заданием. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы	1

48	Правила игры. Техника приема, подачи	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
49	Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитаний	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
50	Скользящий шаг	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	ОРУ на лыжах. Разновидности лыжных ходов	1
53	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы	1
54	Основные способы передвижения на лыжах	1
55	Техника выполнения спусков и подъемов	1
56	Применение изученных ходов при передвижении по дистанции 2 км	1
57	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой»	1
58	Одновременный одношажный ход	1
59	Техника выполнения поворотов, торможений	1
60	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1
61	Применение изученных приемов передвижения на лыжах . Повороты, торможения.	1
62	Спуски и подъемы. Старт и финиширование	1
63	Попеременный 2х шажный ход	1
	<b>Плавание</b>	
64	Разновидности приемов плавания -теоретический материал.	1
65	Сухое плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине Дыхательная гимнастика.	1
66	Сухое плавание. Основной способ плавания: брасс Дыхательная гимнастика при плавании.	1
67	Сухое плавание. Разновидности приемов плавания. Дыхательная гимнастика.	
	<b>Туризм</b>	
68	История развития туризма. Правила ТБ	1
69	Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности	1
	<b>Волейбол</b>	
70	Комбинации из разученных перемещений.	1
71	Волейбол. Верхняя передача в парах	1
72	Передача над собой во встречных колоннах	1
73	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения	1

74	Нижняя прямая подача	1
75	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
	<b>Баскетбол</b>	14
76	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока	1
77	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции	1
78	Бросок со средней дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом	1
79	Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1
80	Нападение через «заслон». Учебная игра	1
81	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с сопротивлением	1
82	Тактические действия. Быстрый прорыв 2*1, 3*2	1
83	Нападение через «заслон».	1
84	Учебная игра	1
85	Учебно-тренировочная игра с заданием. Броски в корзину	1
86	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра	1
87	Технические приемы. Прием и передача.	1
88	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо	1
89	Игры на внимание. Простейшие приемы самомассажа	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
90	Способы закаливания организма	1
	<b>Легкая атлетика</b>	7
91	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика. Низкий старт 30м.	1
92	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат.	1
93	Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести.	1
94	Метание малого мяча.	1
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
96	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
97	Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	1
	<b>Футбол</b>	5
98	Специальные упражнения футболиста	1
99	Технические приемы. Передвижение игрока	1
100	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
101	Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока.	1
102	Учебно-тренировочная игра с заданием	1

	<b>Туризм</b>	2
103	Физическая подготовка туриста	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
104	Туристическая полоса препятствий. Организация летнего отдыха.	1
105	Подведение итогов за год.	1

**7 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количес- тво часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
2	Спринтерский бег	1
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Бег 30м	1
4	Эстафетный бег. Бег на скорость - 60м	1
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м. Финиширование	1
6	Метание малого мяча	1
7	Комплекс ОРУ с мячами. Бег 300-500 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность .	1
9	Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1
10	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Бег 1500м	1
12	Кроссовая подготовка	1
13	Преодоление полосы препятствий. Комплекс утренней гимнастики	1
14	Бег на средние дистанции. 6-ти минутный бег	1
15	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м.	
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
16	Баскетбол. Правила игры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
17	Технические приемы. Ловля и передача мяча. Броски в корзину	1
18	Ловля и передача мяча в движении	1
19	Варианты ведения и сопротивления. Специальные упражнения баскетболиста. Комплекс гимнастики для глаз	1
20	Сочетание технических приемов в баскетболе	1
21	Тактические действия. Комплекс баскетболиста	1

22	Игровые задания. Физкультминутка	1
	<b>Футбол</b>	5
23	Футбол, мини-футбол. Правила игры	1
24	Технические приемы. Позиционное нападение	1
25	Сочетание приемов. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата	1
26	Тактические действия. Комбинация в футболе	1
27	Комбинация футболиста с ведением, обводкой и ударами по воротам	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Комплексы упражнений для регулирования массы тела. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	1
	<b>Гимнастика</b>	11
29	Гимнастика, акробатика, инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Махи и перемахи. Подтягивание.	1
30	Гимнастические упражнения в висах и упорах. Комплексы упражнений для формирования телосложения	1
31	Прикладное значение гимнастики. Повороты и передвижения.	1
32	Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1
33	Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения.	1
34	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку	1
35	Акробатические упражнения и комбинации.	1
36	Лазанье по канату. Композиции ритмической гимнастики.	1
37	Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки	1
38	Лазанье по канату. Комплекс акробатических элементов	1
39	Комплекс гимнастических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
	<b>Волейбол</b>	9
40	Волейбол. Стойки и передвижения игрока на площадке	1
41	Технические приемы. Передача мяча над собой	1
42	Технические приемы. Передача мяча в парах	1
43	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1
44	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
45	Прием мяча после подачи.	1
46	Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола	1

47	Учебная игра с заданием. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы	1
48	Правила игры. Техника приема, подачи	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
49	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	15
50	Скользящий шаг. Инструктаж ТБ по лыжной подготовке	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	ОРУ на лыжах. Разновидности лыжных ходов	1
53	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы	1
54	Основные способы передвижения на лыжах.	1
55	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км	1
56	Техника выполнения спусков и подъемов	1
57	Развитие физических качеств. Дыхательная гимнастика	1
58	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой»	1
59	Одновременный одношажный ход	1
60	Техника выполнения поворотов, торможений	1
61	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1
62	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1
63	Спуски и подъемы. Старт и финиширование	1
64	Прохождение дистанции 2 км	1
	<b>Плавание</b>	3
65	Разновидности приемов плавания- теоретический материал.	1
66	Сухое плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Дыхательная гимнастика .	1
67	Сухое плавание. Основные способы плавания: брасс. Дыхательная гимнастика при плавании.	1
	<b>Туризм</b>	4
68	История развития туризма. Правила ТБ	1
69	Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности	1
70	Физическая подготовка туриста	1
71	Туристическая полоса препятствий	1
	<b>Волейбол</b>	7
72	Волейбол. Верхняя передача в парах	1
73	Учебно-тренировочная игра с заданием	1

74	Передача в тройках после перемещения	1
75	Технические приемы. Нижняя прямая подача	1
76	Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
77	Комбинации из разученных перемещений. Адаптивная физическая культура	1
78	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием	1
<b>Баскетбол</b>		9
79	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока	1
80	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	1
81	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции	1
82	Бросок со средней дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом	1
83	Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением	1
84	Нападение через «заслон». Учебная игра	1
85	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с сопротивлением	1
86	Тактические действия. Быстрый прорыв 2*1, 3*2.	1
87	Учебно-тренировочная игра в нападении.	1
<b>Бадминтон</b>		4
88	Бадминтон. Верхняя прямая и нижняя подача	1
89	Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика	1
90	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра. Способы закаливания организма	1
91	Тактика. Позиционное нападение с изменением позиций	1
<b>Знания о физической культуре</b>		2
92	Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель.	1
93	Игры на внимание. Простейшие приемы самомассажа	1
<b>Легкая атлетика</b>		8
94	Бег на короткие дистанции. Низкий старт 30м	1
95	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат	1
96	Низкий старт. бег 60м	1
97	Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести	1
98	Метание малого мяча. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1
99	Преодоление горизонтальных препятствий	1
100	Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
101	Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1

<b>Футбол</b>		4
102	Специальные упражнения футболиста	1
103	Технические приемы. Передвижение игрока	1
104	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока.	1
105	Подведение итогов за год.	1

### **8 класс**

<b>№ п\п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка .	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт	1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Финиширование	1
4	Бег на скорость - 60м. Развитие скорости	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Метание малого мяча. Бег 300-500 м.	1
7	Комплекс ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	1
9	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения	1
10	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Развитие прыгучести	1
11	Кроссовый бег	1
12	Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости	1
13	Барьерный бег, 6-ти минутный бег. Комплекс утренней гимнастики	1
14	Бег на длинные дистанции. Бег 1000м	1
15	Кроссовая подготовка. Бег 2000м на выносливость	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
16	Комплекс гимнастики для глаз. Физкультминутки.	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
17	Баскетбол, стрит-бол. Правила игры.	1
18	Передвижения, остановки, броски	1
19	Сочетание технических приемов в баскетболе.	1
20	Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста	1
21	Броски мяча в кольцо из разных позиций	1

22	Тактические действия. Комплекс баскетболиста	1
	<b>Футбол</b>	5
23	Футбол, мини-футбол. Правила игры	1
24	Технические приемы. Специальные упражнения футболиста	1
25	Комбинация упражнений футболиста. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата	1
26	Тактические действия. Комбинация в футболе	1
27	Игровые задания с элементами футбола	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Комплексы упражнений для регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1
	<b>Гимнастика</b>	11
29	Строевые упражнения. Развитие силовых упражнений. Гимнастические упражнения: махи и перемахи. Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ.	1
30	Гимнастические упражнения: висы и упоры. Комплексы упражнений для формирования телосложения	1
31	Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения	1
32	Упражнения для мышц брюшного укрепление пресса	1
33	Комплекс гимнастических упражнений. Танцевальные движения	1
34	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки с поворотами.	1
35	Акробатические упражнения и комбинации	1
36	Лазание по канату. Композиции ритмической гимнастики	1
37	Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки	1
38	Акробатические комбинации. Развитие силовых упражнений	1
39	Комплекс гимнастических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
	<b>Волейбол</b>	9
40	Волейбол. Стойки и передвижения игрока в волейболе	1
41	Передача над собой во встречных колоннах	1
42	Комбинации из разученных перемещений	1
43	Технические приемы. Верхняя прямая подача	1
44	Нижняя прямая подача	1
45	Прямой нападающий удар	1

46	Тактические действия. Нападающий удар в тройках	1
47	Учебная игра с заданием. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	1
48	Правила игры. Техника приема, подачи	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
49	Лыжная подготовка. Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитаний	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	13
50	Скользящий шаг. Разновидности лыжных ходов	1
51	Техника лыжных ходов	1
52	Техника классических ходов	1
53	Основные способы передвижения на лыжах	1
54	Техника выполнения спусков и подъемов	1
55	Одновременные ходы	1
56	Попеременные ходы, классические ходы	1
57	Техника классических ходов	1
58	Техника конькового хода	1
59	Техника выполнения спусков, подъемов	1
60	Техника выполнения поворотов и торможений	1
61	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1
62	Старт и финиш в лыжных гонках	1
	<b>Плавание</b>	1
63	Разновидности приемов плавания- теоретический материал.	1
64	Сухое плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Дыхательная гимнастика.	1
65	Сухое плавание. Дыхательная гимнастика при плавании	1
66	Развитие скорости, силы и выносливости в плавании- теоретический материал.	1
	<b>Туризм</b>	4
67	История развития туризма. Правила ТБ	1
68	Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности	1
69	Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас	1
70	Физическая подготовка туриста	1
	<b>Настольный теннис</b>	2
71	Настольный теннис, правила игры	1
72	Техника приема, подачи в настольном теннисе. Основные этапы развития физической культуры в России	1
	<b>Баскетбол</b>	9
73	Сочетание передвижений и остановок игрока	1

74	Техника ведения, передачи, бросков в кольцо	1
75	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	1
76	Технические приемы. Адаптивная физическая культура	1
77	Приемы в баскетболе. Броски с сопротивлением	1
78	Нападение через «заслон». Учебная игра	1
79	Тактические действия. Быстрый прорыв 2*1, 3*2	1
80	Учебно-тренировочная игра	1
81	Развитие координационных способностей	1
<b>Волейбол</b>		6
82	Верхняя передача в парах через сетку	1
83	Передача над собой во встречных колоннах	1
84	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения	1
85	Нападающий удар в тройках через сетку	1
86	Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи	1
87	Комбинации из разученных перемещений	1
<b>Бадминтон</b>		4
88	Развитие координационных способностей	1
89	Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика	1
90	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра	1
91	Тактика. Позиционное нападение с изменением позиций. Способы закаливания организма	1
<b>Знания о физической культуре</b>		2
92	История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель. Развитие координации, выносливости. Игры на внимание	1
93	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Простейшие приемы самомассажа	1
<b>Легкая атлетика</b>		8
94	Бег на короткие дистанции. Низкий старт 30м	1
95	Бег на короткие дистанции. Низкий старт 60м	1
96	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат	1
97	Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести	1
98	Метание малого мяча	1
99	Барьерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий	1
100	Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
101	Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1

<b>Футбол</b>		4
102	Специальные упражнения футболиста. Тактические действия.	1
103	Технические приемы. Передвижение игрока. Удары, передвижения и обводка игрока	1
104	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
105	Подведение итогов за год.	1

**9 класс**

1	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количес тво часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>
2	Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт	1
3	Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Финиширование	1
4	Бег на скорость - 60м. Развитие скорости	1
5	Эстафетный бег.	1
6	Метание малого мяча	1
7	Комплекс с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 300-500 м.	1
8	Метание мяча на дальность	<b>1</b>
9	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения. Бег 1000 м.	1
10	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков. Развитие прыгучести	1
11	Кроссовый бег	1
12	Бег на средние дистанции. Развитие силовой выносливости	1
13	Барьерный бег, 6-ти минутный бег. Комплекс утренней гимнастики	1
14	Бег на длинные дистанции. Бег 1000м	1
15	Кроссовая подготовка. Бег 2000м на выносливость	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>
16	Баскетбол, стрит-бол. Правила игры. Инструктаж ТБ по спортивным играм	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>6</b>
17	Технические приемы. Передвижения, остановки, броски	1
18	Сочетание технических приемов в баскетболе. Комплекс гимнастики для глаз	1
19	Технические приемы. Специальные упражнения баскетболиста	1
20	Броски мяча в кольцо из разных позиций	1
21	Тактические действия. Комплекс баскетболиста	1

22	Игровые задания. Физкультминутки	1
	<b>Футбол</b>	5
23	Футбол, мини-футбол. Правила игры	1
24	Технические приемы. Специальные упражнения футболиста	1
25	Комбинация футболиста. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата	1
26	Тактические действия. Комбинация в футболе	1
27	Игровые задания. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
28	Гимнастика, акробатика, инструктаж ТБ по гимнастике. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1
	<b>Гимнастика</b>	11
29	Строевые упражнения. Развитие силовых упражнений. Гимнастические упражнения: махи и перемахи.	1
30	Подтягивание. Гимнастические упражнения: висы и упоры	1
31	Прикладное значение гимнастики. Гимнастические упражнения: повороты и передвижения	1
32	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Комплексы упражнений для регулирования массы тела	1
33	Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	1
34	Комбинации на спортивных снарядах. Прыжки через скакалку	1
35	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для формирования телосложения	1
36	Лазание по канату. Композиции ритмической гимнастики	1
37	Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки. Развитие силовых упражнений	1
38	Акробатические комбинации.	1
39	Комплекс гимнастических упражнений. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств	1
	<b>Волейбол</b>	9
40	Волейбол. Стойки и передвижения игрока в волейболе	1
41	Передача над собой во встречных колоннах	1
42	Комбинации из разученных перемещений	1
43	Технические приемы. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы	1
44	Нижняя прямая подача	1
45	Прямой нападающий удар	1
46	Тактические действия. Нападающий удар в тройках	1

47	Учебная игра с заданием.	1
48	Правила игры. Техника приема, подачи	1
	<b>Знания о физической культуре</b>	1
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>
50	Скользящий шаг. Разновидности лыжных ходов	1
51	Техника лыжных ходов	1
52	Техника классических ходов	1
53	Основные способы передвижения на лыжах	1
54	Техника выполнения спусков и подъемов	1
55	Одновременные ходы	1
56	Попеременные ходы, классические ходы	1
57	Техника конькового хода	1
58	Техника выполнения спусков, подъемов	1
59	Техника выполнения поворотов и торможений	1
60	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1
61	Старт и финиш в лыжных гонках	1
62	Техника классических ходов	1
	<b>Плавание</b>	<b>4</b>
63	Сухое плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине Дыхательная гимнастика	1
64	Сухое плавание. Основной способ плавания: брасс Дыхательная гимнастика при плавании	1
65	Сухое плавание. Дыхательная гимнастика при плавании	1
66	Развитие скорости, силы и выносливости в плавании- теоретический материал.	1
	<b>Туризм</b>	<b>4</b>
67	История развития туризма. Правила ТБ	1
68	Основы туристской подготовки. Ориентирование на местности	1
69	Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас	1
70	Физическая подготовка туриста	1
	<b>Настольный теннис</b>	<b>2</b>
71	Настольный теннис, правила игры	1
72	Техника приема, подачи в настольном теннисе. Основные этапы развития физической культуры в России	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>

73	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока	1
74	Техника ведения, передачи, бросков в кольцо	1
75	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок	1
76	Технические приемы	1
77	Технические приемы в баскетболе. Броски с сопротивлением	1
78	Нападение через «заслон». Учебная игра	1
79	Тактические действия. Быстрый прорыв 2*1, 3*2	1
80	Учебно-тренировочная игра	1
81	Развитие координационных способностей. Адаптивная физическая культура	1
<b>Волейбол</b>		<b>7</b>
82	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку	1
83	Передача над собой во встречных колоннах	1
84	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения	1
85	Нападающий удар в тройках через сетку	1
86	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
87	Комбинации из разученных перемещений. Способы закаливания организма	1
88	Верхняя прямая подача, прием подачи	1
<b>Знания о физической культуре</b>		<b>2</b>
89	История оружия. Специальные упражнения. Правильное дыхание, умение наводить цель. Развитие координации, выносливости. Игры на внимание	1
90	Простейшие приемы самомассажа. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
91	Развитие координации, выносливости. Игры на внимание. Бег 30м	1
92	Бег на короткие дистанции. Легкая атлетика. Низкий старт 60м	1
93	Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров – на результат	1
94	Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести	1
95	Метание малого мяча	1
96	Барьерный бег. Преодоление горизонтальных препятствий	1
97	Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1
98	Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1
<b>Футбол</b>		<b>4</b>
99	Футбол. Специальные упражнения футболиста. Тактические действия.	1

100	Технические приемы. Передвижение игрока. Удары, передвижения и обводка игрока	1
101	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
102	Подведение итогов за год.	1